



Recettes de
Thomas
Clouet



Bouddha Bol

Légumes, graines, protéines
L'équilibre est dans le bol !



Docteur
Jean-Michel
Cohen



Flammarion

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Bouddha Bol

L'équilibre est
dans le bol !

Jean-Michel Cohen

Thomas Clouet

Flammarion

Photographies de Laurent Kourrais
Stylisme : Sarah Vasseghi
Conception graphique : ☁ Justeciel
Fabrication : Louisa Hanifi
Photogravure : IGS-CP à Angoulême (16)

© Flammarion, Paris 2017
Tous droits réservés
ISBN : 978-2-0814-1164-7
N° d'édition : L.01EPMH000918. H001
Dépôt légal : avril 2017
www.editions.flammarion.fr

Sommaire



[Introduction du Dr Jean-Michel Cohen](#)

[Introduction de Thomas Clouet](#)

[Conseils pratiques pour bien composer son bowl](#)

[Légumes](#)

[Poissons](#)

[Viandes](#)

[Table des recettes](#)

[Index par produits](#)

[Définitions](#)



Introduction

Dr Jean-Michel Cohen



Souvenir de restaurant

J'aime assez écrire des livres de cuisine, surtout avec la collaboration d'un cuisinier, afin de commenter les recettes et d'en découvrir les secrets. En effet, dans notre assiette, ou plutôt dans notre bol en l'occurrence, se cachent souvent de nombreux avantages santé. À la façon d'un détective, je m'amuse à décrypter les vertus nutritionnelles de ces compositions afin que notre repas soit un élément de bonne santé. J'ajoute que je méprise, en

général, tous les gadgets, les artifices, les outils marketing, et Dieu sait s'il y en a !

Lorsque l'on m'a proposé de travailler sur ces fameux *Buddha bowls*, j'ai commencé par être sceptique, par peur de tomber dans le travers que je redoute. Mais un événement m'a fait changer d'avis...

Je passais une semaine à Manhattan avec mon épouse, invité par une société de nutritionnistes pour laquelle je devais donner une conférence sur la qualité et les propriétés diététiques de la cuisine française. L'un d'eux, extrêmement aimable et parlant couramment le français, nous invita à dîner un soir au restaurant *Le Botaniste*, sur Lexington Avenue. On y servait entre autres des plats végétariens. Je suis toujours avide de découvertes et prêt à goûter différents types de nourriture. À ma grande surprise, une fois la commande passée, je découvris que les plats étaient servis dans des bols.

Hors-d'œuvre ou plat, le menu donnait le détail exact de ce que nous allions trouver dans ce bol. Les aliments étaient disposés de façon assez gracieuse et leur répartition était très probablement réfléchie. De surcroît, chacun était prédécoupé. Nous ne mangions pas avec des baguettes mais bien avec un couteau, une fourchette et une cuillère. J'ai à la fois passé un délicieux moment et fait une expérience culinaire remarquable, car je me suis fait à cette occasion un certain nombre de réflexions que je tiens à partager avec vous.

Les arts de la table



L'art de la table, la présentation des mets, nous préoccupe généralement moins que ce que nous mangeons, et pourtant nous savons que la disposition des assiettes, la présentation des mets, leurs couleurs et tous les éléments « artistiques » liés à la cuisine font partie intégrante de la dégustation. Sans oublier que, sur le plan physiologique, la vision et l'odorat stimulent la digestion et déclenchent, avant la mastication, le processus qui nous permet d'intégrer les aliments et d'en apprécier la saveur.

Certains scientifiques expliquent, de façon parfaitement rigoureuse, que les neurones de notre cerveau, par l'intermédiaire de stimulations électriques, peuvent activer la notion de plaisir, sous l'effet de la simple découverte d'un aliment par nos yeux. C'est un principe largement connu en marketing alimentaire : chaque jour, la publicité sur vos écrans, dans les magazines ou dans la rue vous en donne des exemples. Chacun de nous a déjà

salivé en contemplant un aliment, un plat.

Pour compléter ce propos, rappelons que le service de repas à la française, à la façon des rois de France, consiste à présenter l'ensemble des plats sur une table. Or, au XIX^e siècle, nous avons modifié cette habitude en adoptant le service à la russe, où chaque plat est délivré l'un après l'autre.

Par ailleurs, le contenu d'une assiette se prête mal aux mélanges. Imaginez, par exemple, une assiette de salade contenant aussi du fromage, quelques morceaux de poulet, un peu de sauce : il est très difficile d'organiser tous ces éléments sur cet espace. Vous imaginez bien la difficulté à manipuler le couteau et la fourchette dans ces conditions afin d'harmoniser l'ensemble.

Ensuite, les assiettes, fixées à une dimension de 18 ou 21 centimètres, circonscrivent nos portions de façon définitive et, bien entendu, ne peuvent être remplies qu'à l'horizontale. C'est justement tout le contraire du bol, qui permet de superposer la nourriture en couches et de jouer sur la notion de volume global. J'ai donc découvert, à l'occasion de ce repas, que le bol offrait une vision complète de la recette, pouvait être rempli d'une grande variété d'ingrédients et permettait de moduler la quantité souhaitée tout en proposant la totalité des aliments en une seule fois.

La valeur nutritionnelle

Lorsqu'on veut organiser un repas — pourvu que l'on décide de manger sain et équilibré —, il faut normalement disposer de plusieurs végétaux, d'un produit céréalier tels que les pâtes, le riz, le quinoa (ou de pommes de terre), d'une source de protéines (viande, œuf, poisson, fromage, produits laitiers, légumineuses pour les végétariens), d'un produit laitier (fromage) et d'un fruit. Tout cela reste compliqué dans la mesure où les économies de temps sont désormais une priorité pour la plupart d'entre nous. De même, si nous savons que les herbes et les épices sont un élément

fondamental de la qualité nutritionnelle et gustative, il nous est difficile d'en utiliser suffisamment au cours d'un même repas sans que cela devienne un casse-tête.

Or, au fond de ce *Buddha bowl* que j'avais commandé se trouvait une sauce qui contenait probablement un peu de coriandre, recouverte d'une couche de quinoa, elle-même nappée de fines tranches de fromage grec. Au-dessus, un lit de salade mélangée (roquette, mâche, cresson, quelques tomates cerises finement tranchées) servait de « repose-plat » à des petits morceaux de poulet recouverts de curcuma, à côté desquels se trouvaient des œufs brouillés avec un peu de ciboulette. Enfin, le plat était complété par des lanières de saumon nappées d'une petite sauce à la crème fouettée et à la menthe. Des quartiers de pomme, dont je me servais parfois pour pousser les aliments comme avec du pain, entouraient l'ensemble.

J'avais dans un seul bol la totalité d'un repas intelligemment composé et nutritionnellement parfait.

Je commençais à être convaincu de l'intérêt de cette pratique comparée au fait de servir une assiette de salade, puis une autre de saumon ou de poulet accompagné de féculents, puis une autre de fromage, puis une autre de fruits. Tout cela nécessitant, d'ailleurs, des assaisonnements différents. Jolie découverte !

Facilité de préparation

Je demandai à mon hôte ce qu'il en pensait, tout en lui livrant mes propres réflexions. Il évoqua combien ce type de plat était facile à préparer, ajoutant qu'il permettait aussi d'éviter le gaspillage en utilisant des restes. D'ailleurs, dans ce restaurant, les *Buddha bowls* étaient composés à partir de plusieurs grands saladiers posés sur un établi. Le serveur y piochait pour assembler le plat dont il connaissait la définition exacte. Certains étaient froids, d'autres chauds.

La notion de découpe

Je fus aussi très sensible à la notion de découpe préalable. En effet, pour composer ces bols, on ne se contente pas de déposer un blanc de poulet, une poignée de quinoa, de la salade et un morceau de fromage : il faut les découper, ce qui d'une part met les saveurs en valeur et d'autre part nous permet d'organiser le plat comme nous le souhaitons. Autre avantage : la sauce est définie une bonne fois pour toutes pour l'ensemble du plat, ce qui empêche d'en consommer en excès et entraîne aussi une mixité des goûts.

J'avais oublié de préciser que ce plat comportait des noix, que je découvrais par moments, car elles étaient placées de façon aléatoire à l'intérieur du bol. Pour ma part, je me suis souvent essayé à introduire des oléagineux (noix, noisettes, noix de cajou, cacahuète, amandes, pistaches) dans mes recettes, sans réussir à les disposer correctement dans l'assiette.

Cette notion de *bowl* permet donc de réunir dans un même récipient de nombreux ingrédients, sans trop de complications, à la recherche à la fois du goût parfait et de l'équilibre idéal, avec une pratique de découpe préalable qui limite les manipulations et les gestes au moment du repas. Ma cuillère servait d'ailleurs à créer des mini-plats à partir du bol. En effet, lors de la dégustation il m'arrivait parfois de mélanger le poulet avec le fromage et une noix, ou encore de prendre un peu de sauce avec le quinoa et le cresson. Cette recette pouvait être consommée de multiples manières.

La valeur gustative

Trouver du plaisir au cours d'un repas est une des questions fondamentales de l'alimentation et de la nutrition, au-delà des préoccupations de santé.

Il y a d'abord le choix des aliments. Certains préfèrent le poisson à

la viande, les légumes aux féculents, ou l'inverse. D'autres veulent bien consommer le fromage mais n'aiment pas les autres produits laitiers... Bref, le produit a son importance !

La qualité de la cuisine française réside dans l'assemblage des aliments. Ce qui fait la qualité du cassoulet, c'est l'association des haricots et de la viande. L'assaisonnement contribue aussi à donner sa spécificité au plat. Mais tout cela relève d'un principe assez rigide que nous appelons la recette. Le restaurant traditionnel à la française est noyé désormais sous le flot des restaurants japonisants, américains, mexicains, thaïs, espagnols... car nous cherchons de plus en plus la variété, l'originalité et l'exotisme. Nous avons développé une appétence particulière pour les saveurs, notamment pour les épices et les herbes que nous découvrons chaque jour en provenance du monde entier.

Or, toujours dans ce bol, je réalisais des mélanges originaux, j'éprouvais des sensations variées que je suscitais moi-même en organisant chaque bouchée à ma façon. Tout cela donnait à ce repas une valeur ajoutée très différente de celle que j'aurais pu trouver dans un autre restaurant.

Encore une fois, j'insiste sur la valeur gustative d'un repas, car il existe un élément que les gens mésestiment en permanence et que j'appelle « le rassasiement psychologique ». Je m'explique : j'ai expliqué plus haut que la digestion s'opère par la vision de ce que nous allons manger, par l'intermédiaire d'une stimulation électrique qui agit sur nos neurones cérébraux en déclenchant l'ensemble des signaux nécessaires à la sécrétion de tout ce qui va former le principe de digestion – enzymes, hormones, sels biliaires... De même, la satiété ne résulte pas simplement d'une sensation de distension de l'estomac, d'un pic de sécrétion d'insuline ou de tout autre élément physique ou chimique, mais également d'une réflexion intellectuelle. C'est la certitude d'avoir acquis une dose suffisante de plaisir qui ralentit la sensation de faim, puisqu'il y a rassasiement intellectuel. Rappelons la théorie de Claude Lévi-Strauss : l'aliment n'est pas seulement bon à manger mais également bon à penser. C'est le cas de ces bols qui

démultiplient la variété des plaisirs, l'organisation des saveurs... bref, permettent d'atteindre une plénitude complète au cours du repas.

Spiritualité

Le repas traditionnel manque un peu de sérénité et de convivialité, notamment à cause de ses aspects techniques et du service. La succession des plats, la gestion de l'aspect matériel du repas pendant que l'on mange avec sa famille ou ses amis, m'ont semblé, après cette soirée, une inutile perte de temps. Mais pour évoquer à la fois la nutrition, le côté pratique et le côté spirituel, j'aimerais que le repas soit un moment d'échange et de plaisir. Il est donc nécessaire de conserver à la fois le plaisir de la consommation et le plaisir de l'échange et de l'instant — donc, selon moi, de profiter de tout ce qui peut simplifier les tâches matérielles. Et pour être un peu ésotérique, cette notion de bol, forme arrondie parfaitement adaptée à un contenu et à un brassage, me semble contribuer à ce moment de rassemblement. C'est toute l'atmosphère d'un repas que j'évoque ici en substance : elle va bien au-delà de ce que j'appelle, un peu brutalement, le nourrissage !

Voilà comment, revenant d'un pays célèbre pour ses hamburgers, ses repas sur le pouce et ses énormes portions, je suis devenu adepte de cette façon de manger qui peut faire de nos repas une forme de jeu subtile, goûteuse, diététique, à travers ce nouveau récipient qui s'adapte à de nouveaux ingrédients. Mon ami Thomas Clouet a composé pour vous, à partir de ses connaissances professionnelles, un ensemble de recettes à partir d'ingrédients relativement faciles à trouver partout, dans le respect des goûts et des habitudes de chacun : végétarien, végétaliens, omnivores...

Laissez votre imagination se lancer à la recherche de nouvelles recettes. C'est ce que je vous souhaite ! Bon appétit !

Jean-Michel Cohen

Introduction

Thomas Clouet



Buddha bowl... Que vient faire ce maître spirituel au fond de nos bols ? Le *Buddha bowl* s'inscrit dans le cadre de la *healthy food* (manger-sain), un des résultats de l'évolution récente de nos façons de manger, traduisant un désir de consommer non plus seulement pour se nourrir et prendre du plaisir mais aussi pour obtenir un « plus ». Le problème est néanmoins de définir ce « plus », car les attentes sont multiples selon les personnes. Il peut s'agir d'un désir de manger sainement, d'être un « consom'acteur », de militer pour la protection et la défense des animaux, de rechercher une élévation spirituelle... Toutes ces voies trouvent leur expression dans la *healthy food*, la *fit food*, l'antigaspi, la

consommation durable, le locavorisme, le végétarisme, le végétalisme, le veganisme, la *raw food* (crudivorisme), et enfin les *Buddha bowls*.

Les origines du *Buddha bowl* sont assez mystérieuses. La forme du bol ferait penser au ventre généreux de certaines représentations du Bouddha ; le terme peut également se référer au bol qui sert aux moines bouddhistes errants à collecter l'aumône pour leur repas et qui est leur dernière possession matérielle. Ce qui est certain, c'est qu'il est apparu il y a deux ou trois ans aux États-Unis et qu'il répond à une tendance de fond. La référence au Bouddha ne concerne pas une religion mais une philosophie de vie. Le bouddhisme prône la non-violence, la gentillesse, le respect de tout être vivant ; il ne s'agit en aucun cas d'un commandement mais d'une recommandation. L'important, dans cette philosophie, est d'être en accord avec soi-même. Sans tous devenir végétariens, végétaliens ou véganes, nous avons conscience qu'il est aujourd'hui important, voire essentiel, de réduire notre consommation de protéines animales tout en améliorant notre équilibre alimentaire (moins de gras, moins de sel, une palette de fruits et de légumes variée...). Les sources alternatives sont nombreuses. Cette voie incarne un certain bon sens, et certains peuvent considérer le *Buddha bowl* comme la plus parfaite expression du flexitarisme.

Je ne suis ni végétarien, ni végétalien, ni végan, mais je me définis comme un « consom'acteur » soucieux d'acheter mes produits dans le respect des saisons. Je fais attention à mon poids et à ma forme sans en faire une contrainte ou une obsession ; je suis un père qui souhaite que ses enfants profitent de l'ensemble des ressources alimentaires dont j'ai pu profiter ; je suis aussi un chef pour qui la cuisine est une passion et le goût une recherche constante.

Pour toutes ces raisons, mais aussi pour m'adresser au plus grand nombre, j'ai choisi de proposer quelques recettes 100 % végétales, mais la plupart comportent des protéines animales (œuf, fromages, viandes, poissons) sélectionnées parmi les plus courantes, en

diminuant leurs quantités. Ces recettes peuvent facilement être adaptées pour les végétariens, les végétaliens et les véganes : le « truc en plus » en fin de recette les y aidera. Toujours selon cette démarche, j'ai donné la préférence à des ingrédients à l'indice glycémique bas, c'est-à-dire exerçant un impact plus faible sur notre taux de glycémie sanguin. De plus en plus d'études semblent confirmer que les régimes alimentaires à indice glycémique bas* aident à prévenir le diabète tardif et les maladies coronariennes. Ils favoriseraient également la perte de poids en augmentant la sensation de satiété. Mais je laisse le Dr Cohen vous expliquer tout cela d'une recette à l'autre. D'une manière générale, ce choix me semblait en pleine cohérence avec la composition des *Buddha bowls*, dont les légumineuses, les choux sous toutes leurs formes, l'avocat, les fruits secs, entre autres, sont les produits stars.

Composition

Maintenant que nous avons posé les bases, plongeons-nous dans l'univers des *Buddha bowls*. Le concept repose sur le fait de proposer dans un bol tous les éléments nutritionnels dont on a idéalement besoin dans un repas. Il doit regrouper six éléments essentiels :

1. Les protéines

Elles doivent représenter 25 % du total. Il peut s'agir :

- **De protéines végétales**

- Tofu : 12 g de protéines pour 100 g
- Fèves, haricots et autres légumineuses : en moyenne 10 g pour 100 g
- Céréales : en moyenne 10 g pour 100 g
- Graines oléagineuses (noix, noisettes, amandes...) : en moyenne 17 g pour 100 g

- Graines de courge, de citrouille, de tournesol... : 24 g pour 100 g

Remarques :

La germination des légumineuses, des céréales et des graines augmente très fortement la proportion de protéines de l'aliment concerné.

En cas de composition d'un bowl purement végétal, il est important de mixer les sources de protéines végétales afin de couvrir l'ensemble de nos besoins en acides aminés.*

- **De protéines animales**

- Poissons et crustacés : en moyenne 16 g pour 100 g
- Laitages (fromages, yaourt...) : en moyenne 25 g pour 100 g
- Viande en moyenne : 20 g pour 100 g
- Œuf : 13 g pour 100 g

2. Légumes et fruits

Légumes-racines, légumes-tiges, pousses telles que les asperges et les endives, légumes-fruits et fruits doivent représenter au moins 40 % de votre bol et, idéalement, être pour partie crus et pour partie cuits. Les algues sont incluses dans cette catégorie.

3. Légumes-feuilles

Sont inclus dans cette catégorie différentes formes de chou, toutes les salades, les épinards, les herbes aromatiques et les fanes de légumes (carottes, navets, radis...), et la liste n'est pas close.

4. Glucides complexes

Les glucides complexes sont assimilés par le corps plus lentement que les glucides simples. Ils libèrent graduellement leurs micronutriments nécessaires à la production d'énergie afin de couvrir nos besoins sur une longue période.

On les trouve dans l'orge, le son, le germe de blé, le sarrasin, la semoule, l'avoine, le riz complet, les pâtes complètes, les légumes-racines, les pois, les haricots, les lentilles, le quinoa, l'épeautre, le riz rouge, le millet, le boulgour, le riz complet...

5. Du « bon gras »

Ce bon gras a la particularité de réduire notre mauvais cholestérol, d'être anti-inflammatoire et de stimuler l'activité de notre cerveau. Dans cette classe, on peut citer l'avocat, l'huile de coco, l'huile d'olive extra-vierge ; les poissons gras tels que le saumon, le thon, le maquereau ; les olives, les graines telles que les noisettes, les noix de pécan, les amandes ; les huiles de noix et de graines ; les graines telles que le sésame, les graines de courge, les graines de tournesol...

6. Un assaisonnement pêchu

Une bonne sauce ou vinaigrette fera le lien entre tous les éléments de votre *bowl* : elle est donc essentielle. Certains ingrédients stars sont issus de la cuisine végétarienne comme la purée de sésame ou la purée de cacahuète, mais la base reste un élément acide, du sel et de l'huile. En ce qui concerne l'élément acide, le vinaigre vient en tête ; mais j'aime, pour ma part, utiliser les jus d'agrumes (citron, orange, pamplemousse...). Le sel peut aussi être apporté par la sauce de soja ou le nuoc-mâm. Pour encore plus de peps, n'hésitez pas à ajouter des condiments et des épices à vos vinaigrettes et à vos sauces.

Pensez au topping, la petite touche en plus qui peut faire toute la différence. Il peut s'agir d'herbes fraîches, de noix, de noisettes ou d'amandes grossièrement hachées, grillées ou non ; de graines diverses, mais également de paillettes d'algues de nori. Ces éléments augmenteront l'attrait visuel de votre bol mais surtout apporteront du goût et des textures supplémentaires.

En conclusion

Les *Buddha bowls* sont, par leur nature, une nourriture du quotidien, mais leur réalisation demande un peu d'organisation. Pensez à anticiper les temps de trempage et les temps de cuisson des légumineuses, des céréales et des pâtes, qui peuvent être un peu longs. Ce temps n'est pas perdu, car il ne demande aucune surveillance particulière et vous pouvez vaquer à d'autres occupations. Munissez-vous enfin d'une balance électronique qui vous sera très utile pour obtenir la portion adéquate et éviter tout gaspillage alimentaire.

Avec ces *bowls*, vous vous apprêtez à modifier vos habitudes alimentaires pour manger mieux : cela vaut bien le coup de modifier légèrement votre manière de cuisiner.

Écrire ces recettes fut pour moi un véritable parcours initiatique, un chemin culinaire exaltant, car riche en découvertes. Quel goût pouvaient bien avoir le sarrasin ou le riz *Venere* (riz noir) ? Avec quels autres aliments avais-je instinctivement envie de les associer ? Quelle sauce ou vinaigrette pour les lier ? Et les textures dans tout cela ? Autant de questions qui ne cessaient de tourner dans ma tête avec le goût comme seule obsession. Mon *bowl* de crème de butternut, crabe, olives, physalis, quinoa et emmental (page 13) en est le parfait exemple. L'association peut sembler improbable sur le papier, mais goûtez, et vous comprendrez que les recettes de ce livre sont celles d'un cuisinier.

Voilà : au fil des pages de cet ouvrage, j'espère de tout cœur vous apporter du plaisir et ce « plus » que vous recherchez, car moi je me suis éclaté à l'écrire !



* Vous trouverez à la fin de cette introduction un tableau indiquant les indices glycémiques de nombreux produits (source Internet). Je suis certain que vous aurez quelques surprises : par exemple, la carotte, crue ou cuite, ne possède pas les mêmes qualités.

Tableau des indices glycémiques

Classés par niveaux, du plus faible au plus fort

De 0 à 10

Avocat	10
Bœuf (steak, pavé, filet, entrecôte...)	0
Café, thé, tisanes	0
Charcuterie et salaisons (saucisson, jambon, salami, coppa...)	0
Crème fraîche	0
Crustacés (homard, crabe, langouste...)	5
Épices (poivre, persil, basilic, cannelle...)	5
Foie gras	0
Fromages (gruyère, camembert, mozzarella, edam...)	0
Fruits de mer (crevettes, moules, huîtres...)	0
Graisse d'oie, graisse végétale, margarine	0
Huile d'olive, de tournesol...	0
Mayonnaise naturelle	0
Œufs	0
Poissons (saumon, thon, sardines, anchois...)	0
Sauce de soja (sans sucre ni édulcorants)	0
Viandes (bœuf, porc, volaille, veau, agneau, mouton...)	0
Vin rouge, vin blanc, champagne	0
Vinaigre	5
Volaille (poulet, dinde...)	0

De 15 à 25

Airelles, myrtilles	25
Amandes	15
Artichaut	20
Asperge	15
Aubergine	20
Baies de goji	25
Blette	15
Brocoli	15
Cacahuètes, arachides	15
Cacao en poudre sans sucre	20
Cassis	15
Céleri branche	15

Céréales germées	15
Cerises	25
Cerises des Antilles, acérola	20
Champignon	15
Chocolat noir à plus de 70 % de cacao	25
Chocolat noir à plus de 85 % de cacao	20
Chou-fleur	15
Choucroute	15
Choux de toute variété	15
Choux de Bruxelles	15
Citron	20
Cœur de palmier	20
Concombre	15
Cornichons	15
Courgette	15
Échalote	15
Endive, chicorée	15
Épinard	15
Farine d'amande	20
Farine de noisette	20
Farine de soja	25
Fenouil	15
Flageolets	25
Fraises	25
Framboises	25
Germe de blé	15
Gingembre	15
Graines de courge	25
Graines de soja	15
Graines germées	15
Groseilles	25
Groseilles à maquereau	25
Haricots coco, haricots mange-tout	15
Haricots mung	25
Hoummous	25
Jus de citron sans sucre	20
Lentilles vertes	25
Lupin (graines)	15
Mûres	25
Noisettes	15
Noix	15
Noix de cajou	15
Oignons	15

Olives	15
Orge mondé	25
Oseilles	15
Pesto	15
Physalis	15
Pignons de pin	15
Piments	15
Pistaches	15
Poireau	15
Pois cassés	25
Pois mange-tout	15
Poivron	15
Poudre de caroube	15
Pousses de bambou	20
Purée d'amandes complètes sans sucre	25
Purée de cacahuètes sans sucre	25
Purée de noisettes entières sans sucre	25
Radis	15
Ratatouille	20
Rhubarbe	15
Salades diverses	15
Sirop d'agave	15
Soja (crème pour la cuisine)	20
Son de blé ou d'avoine	15
Tamari sans sucre	20
Tempeh	15
Tofu	15
Yaourt nature au soja	20

De 30 à 50

Abricots frais	30
Abricots secs	35
Ail	30
Airelle rouge, canneberge	45
All-Bran® (céréales)	50
Amarante	35
Ananas	45
Avoine	40
Banane plantain crue	45
Banane verte	45
Barre chocolatée diététique sans sucre	35

Barre de céréales énergétique sans sucre	50
Betterave crue	30
Beurre de cacahuète sans sucre ajouté	40
Biscuits à la farine complète sans sucre	50
Blé Ebly® (blé légume)	45
Boulgour cuit	45
Brugnons, nectarines	35
Capellini (pâtes très fines à la farine de blé)	45
Carottes crues	30
Cassoulet	35
Céleri-rave cru	35
Céréales complètes sans sucre	45
Chayote en purée	50
Chirimoya (anone, pomme cannelle, corossol)	35
Chicorée en boisson	40
Cidre brut	40
Coing	35
Confiture ou marmelade sans sucre	45
Couscous intégral, semoule intégrale	45
Couscous de semoule complète	50
Crème glacée au fructose	35
Épeautre à la farine intégrale	45
Falafel	35
Farine de coco	35
Farine de pois chiches	35
Farine de quinoa	40
Farine intégrale de grand épeautre (farro)	45
Farine intégrale de kamut	45
Farro (grand épeautre)	40
Fèves crues	40
Figues fraîches	35
Figues sèches	40
Flocons d'avoine crus	40
Fromage blanc non égoutté	30
Fruits de la Passion	30
Gelée de coing sans sucre	40
Graines de lin, de sésame, de pavot	35
Graines de tournesol	35
Grenade	35
Haricots borlotti	35
Haricots azuki	35
Haricots blancs	35
Haricots noirs	35

Haricots rouges	35
Haricots rouges en boîte	40
Haricots verts	30
Jus d'airelle rouge ou de canneberge sans sucre	50
Jus d'ananas sans sucre	50
Jus d'orange sans sucre et pressé	45
Jus de carottes sans sucre	40
Jus de pamplemousse sans sucre	45
Jus de pomme sans sucre	50
Jus de tomate	35
Kaki	50
Kamut intégral	40
Kiwi	50
Lactose	40
Lait d'amande	30
Lait d'avoine crue	30
Lait de coco	40
Lait de soja	30
Lait écrémé ou entier	30
Lait frais ou en poudre	30
Lentilles jaunes ou brunes	30
Levure	35
Levure de bière	35
Litchi	50
Macaroni au blé dur	50
Maïs ancestral indien	35
Mandarines, clémentines	30
Mangue	50
Marmelade sans sucre	30
Moutarde	35
Müesli sans sucre	50
Navet cru	30
Noix de coco	35
Orange	35
Pain 100 % intégral au levain pur	40
Pain au quinoa (à 65 %)	50
Pain à la farine intégrale	45
Pain azyne à la farine intégrale	40
Pain croquant suédois Wasa®, 24 % de fibres	35
Pain croquant Wasa léger®	50
Pain de céréales germées	35
Pain d'épeautre intégral	45
Pain de kamut	45

Pain grillé (farine intégrale sans sucre)	45
Pain ou farine de seigle intégrale	45
Pamplemousse	30
Patate douce	50
Pâtes complètes au blé entier	50
Pâtes intégrales cuites al dente	40
Pêches	35
Pepino, poire-melon	40
Petits pois	35
Petits pois en boîte	45
Pilpil (blé biologique complet, précuit et concassé)	45
Poire	30
Pois chiches	30
Pois chiches en boîte	35
Pomme en compote	35
Pomme	35
Pommes séchées	35
Pruneaux	40
Prune	35
Pumpernickel standard (pain noir de seigle)	45
Purée d'amandes blanches sans sucre	35
Quinoa	35
Raisin	45
Riz basmati complet	45
Riz basmati long	50
Riz complet	50
Riz sauvage	35
Sablé à la farine intégrale sans sucre	40
Salsifis	30
Sarrasin, blé noir (intégral, farine ou pain)	40
Sauce tomate avec sucre	45
Sauce tomate sans sucre	35
Sorbet sans sucre	40
Spaghetti cuits al dente pendant 5 minutes	40
Surimi	50
Tahini (purée de sésame)	40
Tomate	30
Tomates séchées	35
Topinambour	50
Vermicelles de blé dur	35
Vermicelles de soja	30
Yaourt au soja aromatisé	35
Yaourt nature	35

De 50 à 75

Abricots au sirop en boîte	60
Amarante soufflée	70
Ananas en boîte	65
Bagels	70
Baguette, pain blanc	70
Banane plantain cuite	70
Banane mûre	60
Barres chocolatées Mars®, Snickers®...	65
Barres chocolatées sucrées	70
Betterave cuite	65
Biscottes	70
Biscuits	70
Biscuits sablés (avec farine, beurre, sucre)	55
Boissons gazeuses, sodas	70
Bouillie de farine de maïs	70
Boulgour cuit	55
Brioche	70
Céréales raffinées sucrées	70
Céréales Special K®	70
Châtaigne, marron	60
Chips	70
Confiture standard sucrée	65
Courges	75
Couscous, semoule	65
Crème glacée classique sucrée	60
Croissant	70
Dattes	70
Doughnuts	75
Épeautre (farine raffinée)	65
Farine complète	60
Farine de châtaigne	65
Farine de maïs	70
Farine de riz complète	75
Farine semi-complète	65
Fèves cuites	65
Fruit à pain	65
Gaufre au sucre	75
Gelée de coing sucrée	65
Gnocchi	70

Igname	65
Jus de canne à sucre	65
Jus de canne à sucre séché (sucre intégral)	65
Jus de mangue sans sucre ajouté	55
Jus de raisin sans sucre ajouté	55
Ketchup	55
Lasagnes au blé dur	60
Lasagnes au blé tendre	75
Maïs courant en grains	65
Manioc doux ou amer	55
Marmelade sucrée	65
Mayonnaise industrielle sucrée	60
Mélasse	70
Melon	60
Miel	60
Mil, millet, sorgho	70
Moutarde avec sucre ajouté	55
Müesli avec sucre ou miel	65
Nèfles	55
Nouilles au blé tendre	70
Nutella®	55
Orge perlé	60
Ovomaltine®	60
Pain au chocolat	65
Pain au lait	60
Pain au seigle à 30 %	65
Pain azyne de farine blanche	70
Pain bis au levain	65
Pain complet	65
Pain de riz	70
Papaye	55
Pastèque	75
Pâtes de riz intégrales	65
Pêches au sirop	55
Pizza	60
Polenta, semoule de maïs	70
Pomme de terre cuite dans sa peau à l'eau ou à la vapeur	65
Pommes de terre bouillies sans la peau	70
Porridge (bouillie de flocons d'avoine)	60
Potiron	75
Poudre chocolatée sucrée	60
Raisins secs	65
Raviolis au blé dur	60

Raviolis au blé tendre	70
Risotto	70
Riz au lait sucré	75
Riz blanc standard	70
Riz de Camargue	60
Riz long	60
Riz parfumé (riz jasmin par exemple)	60
Riz rouge	55
Rutabaga, chou-navet	70
Semoule de blé dur	60
Sirop d'érable	65
Sirop de chicorée	55
Sorbet sucré	65
Spaghetti de farine blanche bien cuits	55
Sucre blanc (saccharose)	70
Sucre roux, complet ou intégral	70
Sushi	55
Tacos	70
Tagliatelle bien cuites	55
Tamarin doux	65
Vermicelles de riz	65

De 75 à 115

Amidons modifiés	100
Arrow-root (farine de dictame)	85
Bière	110
Carottes cuites	85
Céleri-rave cuit	85
Pétales de maïs (corn flakes)	85
Farine de blé blanche	85
Farine de riz	95
Fécule de pomme de terre	95
Gâteau de riz	85
Glucose	100
Lait de riz	85
Maïzena® (amidon de maïs)	85
Maltodextrine	95
Navet cuit	85
Pain blanc sans gluten	90
Pain blanc sans gluten	90
Pain pour hamburger	85

Pain très blanc, pain de mie	85
Panais	85
Pomme de terre en flocons (purée instantanée)	90
Pomme de terre en purée	80
Pommes de terre au four	95
Pommes de terre frites	95
Pop-corn sans sucre	85
Riz à cuisson rapide (précuit)	85
Riz soufflé, galettes de riz	85
Sirop de blé, sirop de riz	100
Sirop de glucose	100
Sirop de maïs	115
Tapioca	85

Conseils pratiques pour bien composer son bowl

Le poids des aliments

Composer un *bowl*, c'est respecter des proportions. Toutes les recettes de ce livre ont été réalisées à l'aide d'une balance électronique afin que chaque bol salé fasse un peu plus de 300 g. Vous trouverez donc des grammages précis pour chaque ingrédient d'une recette, mais si vous souhaitez vous lancer dans la réalisation de vos propres *bowls*, et pour vous simplifier les courses, nous avons mis à votre disposition divers tableaux vous indiquant les poids moyens des fruits et des légumes.

Poids moyens des fruits

Fruits	Poids en grammes
Abricot	55 g à 70 g
Ananas avion	1 200 à 2 000 g
Ananas Victoria	1 000 g
Citron	120 g
Citron vert	100 g
Clémentine	70 g à 100 g
Figue	50 g à 70 g
Fraise	12 à 15 g
Fruit de la Passion	70 à 80 g
Grenade	500 à 600 g
Kiwi	100 g à 140 g
Litchi	15 à 20 g
Mangue	400 g à 600 g
Melon (gros)	800 à 1000 g
Melon (portion)	500 g
Nectarine	120 g
Orange	220 g à 300 g

Pamplemousse	360 à 460 g
Papaye	500 à 800 g
Pêche	120 à 150 g
Poire conférence	200 g à 260 g
Poire comice	250 à 350 g
Pomme gala	190 g
Pomme golden	210 g
Pomme Granny Smith	180 g à 220 g
Pomme Pink Lady	180 g à 220 g

Poids moyens des légumes

Légumes	Poids en grammes
Artichauts poivrades (botte de 5 environ)	500 à 600 g
Asperge verte	45 g
Aubergine moyenne	300 à 500 g
Avocat	220 g à 280 g
Botte d'asperges vertes (environ 9 asperges)	420 g
Botte de radis longs (environ 36 radis)	400 à 500 g
Botte de radis ronds (environ 25 radis)	300 à 400 g
Carotte de conservation	120 à 130 g
Carotte primeur en botte	80 g
Branche de céleri	30 g
Céleri-rave	800 à 1 500 g
Champignon de Paris	15 à 30 g
Chou blanc	2 000 g
Chou de Bruxelles	15 à 25 g
Chou-fleur	1 500 g
Chou rouge	1 500 g à 1 700 g
Chou vert	2 000 g
Concombre	300 g à 500 g
Courgette	100 à 250 g
Échalote	20 à 25 g
Endive	140 à 150 g
Fenouil	300 à 500 g
Girolle	10 g
Haricot coco plat	20 g

Laitue	250 à 300 g
Navet	120 g
Navet boule-d'or	120 à 140 g
Oignon	100 g à 200 g
Oignons nouveaux (botte)	250 à 350 g
Oignon rouge	120 à 160 g
Patate douce	500 à 700 g
Poireau	150 g à 180 g soit 70 g de blanc
Poivron	160 g à 260 g
Radis long	5 à 10 g
Radis noir	300 à 400 g
Radis rond	10 à 15 g
Shiitake	5 à 15 g
Tomate moyenne	90 à 140 g
Tomate cerise	12 g

Les fruits et les légumes ont parfois besoin d'être préparés avant d'être cuisinés, ce qui modifie leur grammage. Les tableaux qui suivent vous permettront de composer vos bowls plus précisément. N'hésitez pas à compléter ces tableaux avec vos propres observations, car ils sont loin d'être exhaustifs.

Comparaisons de poids brut/épluché

légumes

Légume	Brut sur base 100 g	Préparé	Perte ou gain en %
Algue haricot de mer	100 g	125 g dessalés et égouttés	+25 %
Algue wakamé	100 g		
Asperges vertes entières	100 g	55 g pelées, bases ligneuses éliminées	- 45 %
Avocat	100 g	72 g sans peau ni noyau	- 28 %
Carotte entière	100 g	90 g pelée, extrémités éliminées	- 10 %
Céleri-rave	100 g	75 g pelé	- 25 %
Champignons de Paris	100 g	85 g bases des pieds coupées	- 15 %

Choux de Bruxelles	100 g	80 g bases coupées, premières feuilles éliminées	– 20 %, – 35 % effeuillés
Chou-rave	100 g	86 g sans peau	– 14 %
Concombre	100 g	45 g égorgé au sel puis pressé	– 55 %
Épinards, grandes feuilles	100 g	80 g sans les côtes des feuilles	– 20 %
Fèves avec peau	100 g avec peau	71 g sans peau	– 29 %
Poivron	100 g	60 g sans peau, pédoncule ni veines	– 40 %

Fruits

Fruit	Brut sur base de 100 g	Préparé	Perte en %
Ananas	100 g	50 g sans peau, ni yeux, ni partie centrale ligneuse	– 50 %
Fruit de la Passion	100 g de fruits	40 g de graines uniquement	– 60 %
Grenade	100 g	53 g de graines sans peau	– 47 %
Litchi	100 g de fruits	75 g de fruits sans peau ni noyau	– 25 %
Mangue	100 g	75 g de chair sans peau ni noyau	– 25 %
Papaye	100 g	69 g sans peau ni graines	– 31 %
Physalis	100 g de fruits	92 g sans membranes entourant les fruits	– 8 %
Pomme	100 g	95 g sans trognon, 80 g sans trognon ni peau	– 5 % sans trognon, – 20 % sans trognon ni peau

Graines oléagineuses

Graines	Brut	Préparé	Perte en %
Noisettes	100 g en coques	50 g sans coques	– 50 %
Noix	100 g en coques	50 g sans coques	– 50 %
Pistaches	100 g en coques	60 g sans coques	– 40 %

La cuisson

La cuisson a, elle aussi, une incidence sur le poids final des ingrédients. Là encore, n'hésitez pas à compléter ce tableau en fonction de vos observations et mesures.

--	--	--	--

Ingrédient	Préparé sur une base de 100 g	Cuit	Perte ou gain de poids en %
Bœuf (steak)	100 g	84 g cuit à la poêle, saignant	- 16 %
Brocoli	100 g	83 g cuit à la poêle	- 17 %
Champignons de Paris	100 g	77 g cuits à la poêle	- 23 %
Chanterelles	100 g	40 g cuits à la poêle	- 60 %
Chou-rave	100 g	78 g cuits à la poêle	- 22 %
Courge butternut	100 g de cubes avec peau	50 g cuits à la vapeur	- 50 %
Courgette	100 g de rondelles	60 g cuit à la poêle	- 40 %
Épinards	100 g	89 g cuits à la poêle	- 11 %
Pieds-de-mouton	100 g	44 g cuits à la poêle	- 66 %
Pleurotes	100 g	75 g cuits à la poêle	- 25 %
Trompettes-des-morts	100 g	48 g cuits à la poêle	- 52 %

Céréales et pâtes

Comme indiqué dans l'introduction, j'ai sélectionné pour mes recettes des céréales et des pâtes dotées d'un indice glycémique bas.

Il est intéressant de toaster légèrement à la poêle certaines céréales comme le sarrasin avant de les cuire à l'eau. Cela développe leurs arômes. Veillez, cependant, à remuer constamment lors de cette opération pour éviter de les brûler ce qui donnerait une amertume très désagréable en bouche.

Vous pouvez aromatiser l'eau de cuisson de vos céréales et pâtes avec du bouillon (volaille, légumes...), des épices (cardamome, anis étoilé, cannelle...), de la citronnelle, du gingembre, des zestes d'agrumes, des herbes fraîches ou séchées...

Vous pouvez également cuire vos céréales, y compris le riz, à la vapeur.

- Mises en garde -

Les soba (« sarrasin » en japonais) sont, comme leur nom japonais l'indique, des pâtes de sarrasin de couleur beige que vous trouverez en magasin bios et dans toute épicerie spécialisée dans les produits asiatiques. Elles sont très populaires au Japon, au même titre que les ramen et les udon. On les sert aussi bien froides que chaudes. Attention

pour les intolérants au gluten : choisissez des soba 100 % sarrasin, car certaines pâtes vendues sous l'appellation soba contiennent aussi de la farine de blé.

Attention, certaines marques vendent sous l'appellation « vermicelles de soja » un produit composé de soja et d'amidon de pomme de terre. Cette version possède un indice glycémique plus élevé que celui des véritables vermicelles de soja, composés à 100 % de soja. Vérifiez bien la composition.

Type	Sec	Cuit	Temps de cuisson	Eau	Sans gluten
Riz basmati complet	100 g	200 g	25 minutes	1 volume de riz pour 2 volumes d'eau	Oui
Spaghetti intégrales	100 g	300 g	8 minutes	Grand volume d'eau	Non
Quinoa	100 g	300 g	10 minutes	1 volume de quinoa pour 2 volumes d'eau	Oui
Avoine	100 g	200 g	40 minutes	1 volume d'avoine pour 2 volumes d'eau	Non
Sarrasin	100 g	275 à 300 g	20 minutes	Grand volume d'eau	Oui
Riz complet	100 g	250 g	20 minutes	Grand volume d'eau	Oui
Pâte de type torsades intégrales	100 g	220 g	6 minutes	Grand volume d'eau	Non
Soba 100 % sarrasin	100 g	260 g	4 minutes	Grand volume d'eau	Oui
Riz noir (ou riz Venere ou riz Nérone)	100 g	220 g	45 minutes	1 volume de riz pour 2 volumes d'eau à couvert	Oui
Vermicelles de soja	100 g	500 g	4 minutes	Recouverts d'eau bouillante	Oui
Boulgour	100 g	250 g	10 minutes	Dans 2 fois le volume d'eau bouillante salée	Non
Orge	100 g	300 g	12 heures de trempage, 45 minutes de cuisson à partir de l'ébullition	4 fois le volume d'eau froide	Non

Légumineuses

- Il est important de tremper certaines légumineuses afin de les rendre plus digestes. Comptez au minimum 3 volumes d'eau pour 1 volume de légumineuses. Une fois cette opération effectuée, il faut toujours jeter l'eau de trempage et bien les rincer.

- Si vous manquez de temps pour le trempage, mettez vos légumineuses dans une grande casserole, couvrez largement d'eau, portez à ébullition, couvrez puis laissez reposer une heure hors du feu. Égouttez-les, rincez-les et faites-les cuire normalement. Elles seront, cependant, un peu moins digestes qu'après un trempage classique.
- Il faut toujours rincer abondamment les légumineuses en conserve avant de les utiliser.
- Le temps de cuisson des légumineuses peut varier en fonction de la teneur en calcaire de votre eau. Pour contourner ce problème, n'hésitez pas à utiliser de l'eau filtrée, mais en aucun cas l'eau que vous aurez utilisée pour la phase de trempage.
- La fraîcheur de vos légumineuses a aussi un impact sur le temps de cuisson. S'ils ont été stockés longtemps dans votre placard, le temps de cuisson en sera sensiblement augmenté.
- Évitez de mettre du bicarbonate de sodium dans l'eau de cuisson, car il détruit la vitamine B1.
- Ne salez l'eau qu'en toute fin de cuisson.
- Vous pouvez, en revanche, aromatiser l'eau de cuisson avec un oignon, un bouquet garni, du vert de poireau, des gousses d'ail... Évitez tout ingrédient acide (tomate, vinaigre) qui allongerait le temps de cuisson. Vous pouvez les ajouter en fin de cuisson, tout comme le sel.
- Les légumineuses peuvent être cuites plus rapidement à l'autocuiseur. Dans ce cas, suivez les instructions de la notice ou du cahier de recettes de votre modèle.
- Une fois cuites et revenues à température ambiante, les légumineuses se conservent de 1 à 3 jours au réfrigérateur et plusieurs mois au congélateur.
- Notez qu'il est possible de faire germer vos légumineuses. La germination augmente fortement leurs valeurs nutritives en vitamines, minéraux et permet de les rendre plus facile à digérer.

Type	Sec	Cuit	Temps de trempage	Temps de cuisson	Sans gluten
Lentilles vertes,				Départ eau froide, 25 minutes à partir de la reprise de	

petites	100 g	220 g	0	l'ébullition	Oui
Lentilles corail	100 g		0	Départ eau froide, 15 minutes à partir de la reprise de l'ébullition	Oui
Pois chiches	100 g	250 g	12 heures	1 h 30	Oui
Pois cassés	100 g		0	1 heure	Oui
Haricots azukis			0	1 heure	Oui
Flageolets			0	1 h 30	Oui
Haricots mungo			0	30 minutes	Oui
Lentilles beluga			0	20 minutes	Oui
Lentilles brunes			0	Départ eau froide, 15 minutes à partir de la reprise de l'ébullition	Oui
Haricots blancs			12 heures	1 h 30	Oui
Soja jaune			12 heures	1 heure	Oui
Haricots noirs			12 heures	1 h 30	Oui
Haricots rouges			12 heures	1 h 30	Oui
Pois secs jaunes ou verts			12 heures	2 heures	Oui
Flageolets			4 heures	1 h 30	Oui

Les mots suivis d'un astérisque (*) sont définis [à la fin de l'ouvrage](#).



Légumes



VÉGÉTALIEN

Algues, riz complet, tomate, concombre, edamame, poivron

Préparation

15 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 2 bowls

50 g de riz long complet
90 g de haricots de mer conservés au sel
160 g d'edamame surgelés (Picard®)
1 poivron vert
120 g de tomates cerises
80 g de concombre
Quelques branches de persil plat
20 g de cacahuètes

La sauce cacahuète

1 cuillerée à soupe de sauce de soja
1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
1 cuillerée à café de purée de cacahuète
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Poivre du moulin

1 Rincez le riz et faites-le cuire environ 20 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-le.

2 Plongez les haricots de mer dans un grand saladier d'eau froide pendant une quinzaine de minutes. Égouttez-les et rincez-les pendant 3 minutes sous un filet d'eau claire. Laissez-les légèrement sécher à l'air libre.

3 Décongelez les edamame au four à micro-ondes avec un peu d'eau.

4 Lavez le poivron vert. Ôtez le pédoncule, les côtes et les graines, puis coupez la chair en bâtonnets. Enrobez-les d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive et d'un peu de sel. Marquez-les 2 minutes sur un gril en fonte (ou dans une poêle en fonte) sur feu vif.

5 Lavez les tomates cerises. Coupez-les en deux ou en quartiers selon leur taille. Lavez le concombre. Coupez-le en petits cubes.

6 Dans un bol, préparez la sauce cacahuète : mélangez la sauce de soja, le vinaigre de riz, la purée de cacahuète, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et un peu de poivre.

7 Dans un bol, enrobez les edamame avec un tiers de la sauce cacahuète.

8 Dans un autre bol, mélangez les tomates cerises, les cubes de concombre et un tiers de la sauce cacahuète.

9 Lavez et effeuillez le persil. Hachez grossièrement les cacahuètes.

10 Garnissez deux bols d'edamame, de mélange tomates-concombre, de haricots de mer, de riz complet et de bâtonnets de poivron grillés. Arrosez les algues avec le reste de sauce. Agrémentez de persil et de cacahuètes. Servez.

Le haricot de mer est l'algue bretonne la plus consommée en France. Crue



Trucs Santé

ou cuite, elle apporte une saveur iodée. Elle est également remarquable d'un point de vue nutritionnel pour sa richesse en fibres, en antioxydants (fucoxanthine), en calcium, en magnésium, en iode, en sodium, en oméga 3, en vitamines A et C.



Trucs de Chef

Vous trouverez les haricots de mer au sel en vitrine réfrigérée dans les magasins bios, plus particulièrement ceux de la chaîne Naturalia. La purée de cacahuète s'achète également dans les magasins bios. Il ne faut pas la confondre avec le beurre de cacahuète qui est parfois sucré.



Edamame, shiitaké, pousses d'épinard, riz basmati, sauce coco

VÉGÉTALIEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 2 bowls

50 g de riz basmati complet
1/2 bâton de cannelle
1 gousse de cardamome
200 g d'edamame (Picard®)
280 g de shiitakés
1 gousse d'ail
2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
20 g de noixettes
1 échalote
1/4 de bouquet de coriandre fraîche
4 cuillérées à soupe de lait de coco
2 cuillérées à soupe de jus de citron
1 cuillérée à soupe de sauce de soja
80 g de pousses d'épinard
1/2 piment vert doux
Sel, poivre du moulin

1 Rincez et égouttez le riz basmati complet. Couvrez-le avec deux fois son volume d'eau dans une casserole, ajoutez la cannelle et la cardamome, portez à ébullition, couvrez et baissez le feu. Faites cuire sur

feu doux jusqu'à absorption totale du liquide. Égouttez le riz, retirez la cannelle et la cardamome.

2 Faites décongeler les edamame au four à micro-ondes avec un peu d'eau. Lavez les shiitakés. Coupez la base des pieds. Coupez les champignons en tranches épaisses. Fendez la gousse d'ail au couteau.

3 Faites chauffer une grande poêle sur feu vif avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et la gousse d'ail. Faites-y revenir les shiitakés avec un peu de sel pendant 7 minutes en remuant régulièrement. Ôtez la gousse d'ail.

4 Hachez grossièrement les noisettes. Faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse en remuant constamment.

5 Pelez et émincez l'échalote. Lavez et hachez la coriandre.

6 Dans un bol, mélangez le lait de coco, le jus de citron, la sauce de soja, l'huile d'olive, l'échalote et la coriandre. Poivrez, versez la moitié de la vinaigrette sur les edamame et mélangez afin de les enrober.

7 Lavez et essorez les pousses d'épinard. Assaisonnez-les avec le reste de la vinaigrette. Coupez le piment doux en fines rondelles.

8 Garnissez deux bols d'edamame, de shiitakés, de riz basmati complet et de pousses d'épinard. Agrémentez de noisettes et de piment. Servez immédiatement.

A circular logo with a light green background. Inside the circle, the words "Trucs" and "Santé" are written in a dark, stylized font, stacked vertically.

Trucs Santé

Le shiitaké ou lentin de chêne est le champignon le plus cultivé au monde après le champignon de Paris. Outre sa saveur douce, il est réputé pour ses propriétés médicinales : grâce à sa teneur en lentinane (principe actif), il est fortement conseillé aux personnes immunodéprimées.

C'est aussi un hypocholestérolémiant et un hypolipidémiant. Enfin, ses

apports en cuivre, sélénium, zinc, phosphore, magnésium et surtout en vitamine D sont remarquables.

The logo consists of a light orange circle containing the text "Trucs de Chef" in a black, handwritten-style font.

**Trucs
de Chef**

On peut remplacer les edamame par des fèves fraîches en saison. Dans ce cas, écossez puis ébouillantez les fèves quelques secondes avant de les rafraîchir rapidement dans de l'eau glacée. Pelez ensuite les fèves en les incisant légèrement avec les ongles et en pressant.

Dans une version qui ne serait plus que pesco-végétariste ou dans le cas d'un régime sans gluten, vous pouvez remplacer la sauce de soja par du nuoc-mâm.



Figues, sarrasin au nori, brocoli, tomates

VÉGÉTALIEN

SANS GLUTEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

4 figues fraîches
75 g de sarrasin décortiqué
1 feuille d'algue nori
100 g de tomates cerises
150 g de brocoli
10 g de noisettes décortiquées
4 cuillerées à soupe de jus de citron
2 cuillerées à café de câpres
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à café de sirop d'érable
20 feuilles de menthe fraîche
1 petit bouquet de coriandre
Sel, poivre du moulin

1 Faites cuire le sarrasin 20 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-le. Roulez la feuille de nori bien serré, puis coupez-la en fines lanières. Hachez-les. Mélangez le sarrasin avec les paillettes d'algue nori.

2 Lavez le brocoli. Coupez les têtes en tranches épaisses. Faites-les

colorer sur feu vif sur leurs deux faces dans une grande poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile.

3 Préchauffez le four à 180 °C.

4 Lavez les tomates cerises, coupez-les en quartiers ou en deux en fonction de leur taille. Lavez les herbes. Conservez quelques petites feuilles de menthe et quelques brins de coriandre pour la décoration. Hachez le reste. Rincez les câpres et hachez-les grossièrement.

5 Dans un bol, mélangez le jus de citron, le sirop d'érable, les herbes, les câpres, du poivre et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez.

6 Dans un petit saladier, mélangez le brocoli, les tomates et la moitié de la vinaigrette.

7 Lavez les figes et incisez-les en croix. Déposez-les sur une plaque de cuisson puis faites-les cuire 5 minutes au four.

8 Hachez grossièrement les noisettes. Faites-les colorer sur feu vif dans une poêle antiadhésive sans matière grasse en remuant constamment.

9 Garnissez chaque bol de 2 figes, de sarrasin au nori et du mélange brocoli-tomates. Assaisonnez avec le reste de vinaigrette. Agrémentez de noisettes et de quelques feuilles de coriandre et de menthe. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Contrairement aux autres céréales, les protéines du sarrasin contiennent tous les acides aminés essentiels et possèdent ainsi une haute valeur biologique. Sa teneur en fibres est équivalente à celle des autres céréales, mais le sarrasin contient une proportion plus élevée de fibres solubles, qui contribuent à normaliser les taux sanguins de cholestérol, de glucose et d'insuline, ce*

qui peut aider au traitement des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2.

**Trucs
de Chef**

Pour une version non végétalienne, vous pouvez remplacer le sirop d'érable par du miel. On trouve le sarrasin décortiqué au rayon céréales des magasins bios.



Purée de pois cassés, carotte, riz complet, œuf, cheddar

VÉGÉTARIEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

1 heure

Pour 2 bowls

120 g de pois cassés

55 g de riz complet

3 carottes

2 oignons nouveaux

20 g de cacahuètes

40 g de cheddar

2 œufs

1 cuillerée à soupe de crème fraîche

Une dizaine de feuilles de menthe fraîche

Huile d'olive, sel, poivre du moulin

La vinaigrette

1 cuillerée à soupe de jus de citron

1 cuillerée à soupe de sauce Worcestershire

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 Rincez les pois cassés. Faites-les cuire dans une casserole, largement recouverts d'eau, pendant 1 heure sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2 Faites cuire le riz complet dans une casserole d'eau salée. Égouttez-le.

3 Dans un bol, mélangez les ingrédients de la vinaigrette. Salez et poivrez.

4 Épluchez les carottes puis coupez-les en rondelles. Pelez les oignons nouveaux puis émincez-les finement. Dans un petit saladier, mélangez les carottes et les oignons avec la vinaigrette.

5 Hachez grossièrement les cacahuètes. Coupez le cheddar en tranches puis en bâtonnets.

6 Faites cuire les œufs 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchissez-les immédiatement à l'eau froide pour stopper la cuisson. Écalez-les avec soin.

7 Égouttez les pois cassés puis mixez-les au blender avec 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, du sel et du poivre du moulin. Faites chauffer la crème de pois cassés dans une casserole sur feu doux.

8 Garnissez deux bols de crème de pois cassés, de riz complet, de carottes et d'un œuf coupé en deux. Agrémentez de lamelles de cheddar, de cacahuètes, de quelques feuilles de menthe fraîche, de fleur de sel, de poivre du moulin et d'un filet d'huile d'olive. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Zoomons sur le cheddar, encore peu utilisé en France. C'est pourtant le fromage le plus vendu au monde et la star des hamburgers, reconnaissable à sa pâte jaune. Il est riche en calcium avec 720 mg pour 100 g et possède une intéressante teneur en vitamine B12 (1,1 µg/100 g). Cette dernière est très importante dans le cadre d'une alimentation végétarienne puisqu'elle est, d'ordinaire, apportée essentiellement par les produits carnés, d'autant

plus qu'il semble que la biodisponibilité de la vitamine B12 d'origine laitière soit supérieure à celle des œufs.

**Trucs
de Chef**

Pour obtenir une recette végétarienne ou dans le cas d'un régime sans gluten, supprimez la sauce Worcestershire de la vinaigrette.



Purée de potimarron au curry, haricots verts, emmental

SANS GLUTEN

VÉGÉTARIEN

Préparation

20 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 3 bowls

La moitié d'un petit potimarron, soit environ 400-450 g

1 petit pâtisson, soit environ 200 g

30 g de riz complet

420 g de haricots verts

30 g de noisettes séchées (ou 75 g de noisettes fraîches en saison)

3 oignons nouveaux

6 tomates cerises

2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse

1/2 cuillerée à café de poudre de curry doux

30 g d'emmental

Huile d'olive, sel, poivre du moulin

1 À l'aide d'une cuillère à soupe, ôtez les graines du potimarron. Coupez la chair (avec la peau) en cubes réguliers. Faites-les cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes ; ils doivent être tendres.

2 Coupez le pâtisson en deux. À l'aide d'une petite cuillère, ôtez les graines. Coupez-le en 12 quartiers, mettez-les dans un bol ; frottez-les de

sel et d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

3 Faites cuire le riz complet à l'eau salée. Égouttez-le.

4 Équeutez les haricots verts puis faites-les cuire à l'eau bouillante salée. Après cuisson, plongez-les dans un saladier d'eau et de glaçons. Égouttez-les puis hachez-les grossièrement.

5 Faites chauffer une poêle ou un grill en fonte sur feu moyen à vif. Déposez-y les quartiers de potimarron et marquez-les sur toutes leurs faces pendant une dizaine de minutes.

6 Décortiquez les noisettes. Hachez-les grossièrement. Faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse en remuant constamment.

7 Pelez et émincez les oignons nouveaux. Lavez les tomates cerises puis coupez-les en quartiers.

8 Dans un saladier, mélangez les haricots verts, les oignons nouveaux, le riz, les quartiers de tomates et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement.

9 Mixez dans un blender le potimarron cuit avec la crème fraîche, un peu de sel, le curry et quelques cuillerées à soupe d'eau de cuisson selon la consistance souhaitée (entre 2 et 4 cuillerées).

10 Râpez l'emmental à la râpe Microplane.

11 Déposez au fond de chaque bol environ 100 g de crème de potimarron. Répartissez les haricots verts. Agrémentez chaque plat de 10 g de noisettes, 10 g d'emmental et 4 quartiers de pâtisson. Servez immédiatement.

**Trucs
Santé**

Avec une base de potimarron et une belle portion d'emmental, cette recette se démarque par sa richesse en provitamine A qui contribue à la qualité de la peau et des muqueuses, à la vision nocturne mais également au fonctionnement du système immunitaire.*

**Trucs
de Chef**

Vous pouvez remplacer l'oignon nouveau par de l'échalote. Dans ce cas, hachez-la le plus finement possible.



Riz noir, edamame, endive rouge, avocat, concombre

VÉGÉTALIEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

45 minutes

Pour 2 bowls

75 g de riz noir (appelé aussi riz Venere ou riz Nérone)

200 g d'edamame (Picard®)

1 pamplemousse

100 g de concombre

1 endive rouge (ou blanche si vous n'en trouvez pas)

Quelques brins de coriandre fraîche

1 avocat

2 cuillérées à café de graines de sésame

La vinaigrette

1 cuillérée à soupe de sauce de soja

1 cuillérée à café de sirop d'érable

1 cuillérée à soupe d'huile de sésame

2 cuillérées à soupe d'huile d'olive

Poivre du moulin

1 Rincez le riz noir, couvrez-le de deux fois son volume d'eau dans une casserole, puis faites-le cuire sur feu doux pendant 45 minutes à couvert.

2 Faites décongeler les edamame au four à micro-ondes avec un peu

d'eau.

3 Coupez la base et le sommet du pamplemousse. Ôtez la peau au couteau en suivant la courbure de l'agrumes et en prenant soin de ne pas laisser de partie blanche. Faites des incisions en V en lisière des membranes qui séparent chaque quartier pour prélever les suprêmes. Coupez-les en petits morceaux. Pressez le restant du pamplemousse pour récupérer le jus.

4 Dans un bol, préparez la vinaigrette : mélangez 4 cuillerées à soupe de jus de pamplemousse, la sauce de soja, le sirop d'érable, l'huile de sésame, l'huile d'olive et du poivre du moulin.

5 Dans un petit saladier, mélangez les edamame, les suprêmes de pamplemousse et une partie de la vinaigrette.

6 Lavez le concombre. Coupez-le en deux puis en tranches. Dans un bol, enrobez-le d'un peu de vinaigrette.

7 Égouttez et rincez le riz noir. Lavez et effeuillez l'endive rouge. Lavez la coriandre et effeuillez-la grossièrement.

8 Coupez l'avocat en deux. Ôtez le noyau. À l'aide d'une cuillère à soupe, récupérez la chair. Coupez chaque moitié d'avocat en tranches.

9 Garnissez deux bols de riz noir, d'une moitié d'avocat, d'edamame au pamplemousse, de feuilles d'endive rouge et de concombre. Assaisonnez l'avocat, l'endive et le riz avec le reste de la vinaigrette. Agrémentez d'un peu de coriandre et d'une cuillerée à café de graines de sésame. Servez immédiatement.

L'association de l'avocat, de l'huile et des graines de sésame offre un profil lipidique remarquable avec une grande quantité vitamine E mais aussi en acides gras polyinsaturés ; dont principalement l'acide*

A light green circular logo with the text "Trucs Santé" in a black, handwritten-style font.

Trucs Santé

linoléique, favorable au bon fonctionnement du système cardiovasculaire. S'ajoutent à cela des apports en phytostérols (lipides végétaux) intéressants. Une recette idéale en cas d'hypercholestérolémie.*

A light orange circular logo with the text "Trucs de Chef" in a black, handwritten-style font.

Trucs de Chef

Le riz noir peut être remplacé par du riz noir de Camargue. Vous en trouverez dans les magasins bios et en grandes surface sous la marque Riso Gallo®. Attention : cette marque met en garde contre des traces possibles de gluten dans son produit.

En saison, vous pouvez remplacer les edamame par des fèves fraîches. Écossez-les puis ébouillantez-les quelques secondes avant de les rafraîchir rapidement dans de l'eau glacée. Pelez ensuite les fèves en les incisant légèrement avec les ongles.



Asperges, flocons d'avoine, tomates, pesto déstructuré, épinards VÉGÉTARIEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

5 minutes

Pour 2 bowls

6 belles asperges vertes
20 g de pignons de pin
100 g de gros flocons d'avoine
100 g de sauce tomate
200 g de tomates cerises
20 g de parmesan
15 g de feuilles de basilic
15 g de pousses d'épinard
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
Fleur de sel, poivre du moulin

1 Pelez les asperges vertes. Cassez la base de la tige afin d'éliminer la partie ligneuse. Faites cuire les asperges à l'eau bouillante salée en les gardant croquantes, puis rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée. Égouttez-les et séchez-les avec du papier absorbant.

2 Faites dorer les pignons de pin dans une poêle antiadhésive sans matière grasse sur feu vif en remuant sans cesse. Laissez-les refroidir.

3 Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine avec la sauce tomate.

4 Lavez les tomates cerises puis coupez-les en quatre.

5 Taillez le parmesan en copeaux. Lavez et essorez les feuilles de basilic ainsi que les pousses d'épinard. Dans un saladier, mélangez le basilic, les épinards, les pignons et le parmesan.

6 Garnissez deux bols d'asperges, de tomates, de flocons d'avoine à la sauce tomate et de salade d'herbes. Assaisonnez les tomates et la salade d'herbes d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de fleur de sel et de poivre du moulin. Servez.

Trucs Santé

Les flocons d'avoine, base de cette recette, sont riches en glucides complexes et en fibres. De plus, les bêta-glucanes qu'ils contiennent ralentissent l'absorption du glucose et des graisses, favorisant la réduction du taux de cholestérol sanguin et, par là même, des besoins en insuline.

Trucs de Chef

Vous pouvez ajouter quelques feuilles de menthe fraîche à votre salade d'herbes.



Aubergine, feta, pomme, sauce tomate

SANS GLUTEN

VÉGÉTARIEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

30 minutes

Pour 2 bowls

30 g de riz complet
4 tomates cerises, lavées
1 belle aubergine ou 2 petites
1/2 oignon
1 gousse d'ail non pelée
1/2 cuillerée à café de graines de cumin
30 g de pignons de pin
1/2 pomme non pelée, épépinée
6 olives noires
100 g de feta, coupée en cubes
Quelques sommités de thym frais
40 g de sauce tomate
Quelques feuilles de roquette
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin, noix de muscade râpée

1 Faites cuire le riz dans une casserole d'eau salée. Égouttez-le. Réservez.

2 Coupez les tomates cerises en quartiers. Réservez.

3 Coupez l'aubergine en cubes d'environ 1 cm de côté. Pelez et ciselez l'oignon. Incisez légèrement la gousse d'ail. Écrasez le cumin dans un mortier.

4 Faites chauffer une grande poêle sur feu moyen avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon et l'ail avec un peu de sel pendant 3 minutes en remuant régulièrement pour éviter toute coloration. Ajoutez les cubes d'aubergine, le cumin, un peu de noix de muscade râpée. Salez et poursuivez la cuisson 25 minutes en mélangeant de temps en temps.

5 Faites colorer les pignons de pin sur feu vif dans une poêle antiadhésive sans matière grasse, sans cesser de remuer. Réservez.

6 Coupez la pomme en petits dés. Dénoyautez les olives. Ajoutez ces ingrédients à l'aubergine ainsi que le riz et les pignons. Poursuivez la cuisson 5 minutes en mélangeant.

7 Hors du feu, ajoutez la feta et le thym. Mélangez, poivrez et rectifiez l'assaisonnement.

8 Versez la sauce tomate au fond de deux bols. Ajoutez la préparation à base d'aubergine. Agrémentez chaque bol de quartiers de tomate cerise et de quelques feuilles de roquette. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

9 Servez immédiatement.

**Trucs
Santé**

Il est rare que des aliments végétaux apportent tous les acides aminés que contiennent les protéines d'origine animale. Cette recette vous propose une association*

originale de feta et de riz complet — un produit laitier et une céréale — dont les protéines sont complémentaires, pour une recette végétarienne rassasiante et complète.

**Trucs
de Chef**

Choisissez de préférence des aubergines de petite taille, elles contiendront moins de graines. Pour une recette végétalienne et végane, remplacez les cubes de feta par des cubes de tofu.



VÉGÉTARIEN

Avoine, œuf, kale, champignons, pistaches

Préparation

10 minutes

(Trempage de l'avoine 12 heures)

Cuisson

40 minutes

Pour 2 bowls

200 g d'avoine décortiquée

240 g de champignons de Paris

120 g de kale (chou frisé non pommé)

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

2 gros œufs

20 g de pistaches décortiquées ou environ 35 g de pistaches entières (à décortiquer)

Sel, poivre du moulin

La vinaigrette

1 échalote

1 cuillerée à café de moutarde de Dijon

1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin rouge

1 cuillerée à soupe de sauce Worcestershire

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

1 Faites tremper l'avoine dans de l'eau froide pendant 12 heures.

Ce temps écoulé, rincez-la sous l'eau courante à travers une passoire fine. Faites-la cuire sur feu doux avec 2 fois son volume d'eau pendant

une quarantaine de minutes. Égouttez-la.

2 Pour la vinaigrette, pelez et émincez l'échalote. Dans un bol, mélangez-la avec la moutarde, le vinaigre de vin rouge, la sauce Worcestershire, l'huile d'olive, du sel et du poivre du moulin.

3 Coupez la partie terreuse du pied des champignons. Lavez-les soigneusement sous un filet d'eau. Séchez-les et coupez-les en tranches. Dans un saladier, mélangez-les avec la vinaigrette.

4 À l'aide d'un couteau, retirez les côtes des feuilles de kale. Lavez les feuilles puis plongez-les pendant une trentaine de secondes dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée. Égouttez-les, pressez-les entre vos mains pour les essorer, puis hachez-les grossièrement. Faites-les revenir 5 minutes dans une poêle sur feu vif avec l'huile d'olive. Salez et poivrez en cours de cuisson.

5 Faites cuire les œufs 6 minutes à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les dans de l'eau froide, puis écalez-les.

6 Décortiquez les pistaches (si nécessaire) et hachez-les grossièrement.

7 Garnissez chaque bol d'un œuf coupé en deux, d'avoine assaisonnée, de kale et de champignons. Agrémentez de pistaches. Servez immédiatement.

**Trucs
Santé**

Le kale est présenté comme le nouveau légume phare de la nutrition. Riche en magnésium, en potassium, en fibres et en vitamines B9 principalement, il est pauvre en calories et regorge d'antioxydants dont la lutéine qui prévient la dégénérescence maculaire et la cataracte. Comme tous les caroténoïdes, la lutéine est mieux absorbée en présence de matière grasse : ainsi, la présence de pistache et d'huile d'olive est idéale dans*

cette recette.

**Trucs
de Chef**

Pour que cette recette convienne aux végétariens, il suffit de remplacer la sauce Worcestershire par une cuillerée supplémentaire de vinaigre de vin rouge.

L'avoine décortiquée et le kale se trouvent dans les magasins bios. Il est préférable de faire tremper l'avoine 12 heures pour réduire son temps de cuisson.



Brocoli, chou-fleur, boulgour, poivron, cacahuètes

VÉGÉTALIEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

10 minutes

Pour 2 bowls

70 g de boulgour

160 g de brocoli

160 g de chou-fleur

1 poivron vert

20 g de cacahuètes

Sel, poivre du moulin

La vinaigrette

Quelques brins de coriandre fraîche

4 cuillerées à soupe de jus de citron

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

1 Faites cuire le boulgour sur feu moyen dans deux fois son volume d'eau bouillante salée pendant 10 minutes ou jusqu'à totale absorption du liquide.

2 Lavez le brocoli et le chou-fleur. Détachez les sommités des deux légumes et faites-les cuire à la vapeur pendant 5 minutes.

3 Pelez le poivron vert avec un économe. Coupez-le en deux, ôtez le pédoncule, les graines et les côtes. Émincez-le en fines lanières.

4 Préparez la vinaigrette : lavez, effeuillez la coriandre et hachez-la finement. Dans un bol, fouettez le jus de citron avec du sel et du poivre, puis ajoutez l'huile d'olive et la coriandre.

5 Hachez grossièrement les cacahuètes.

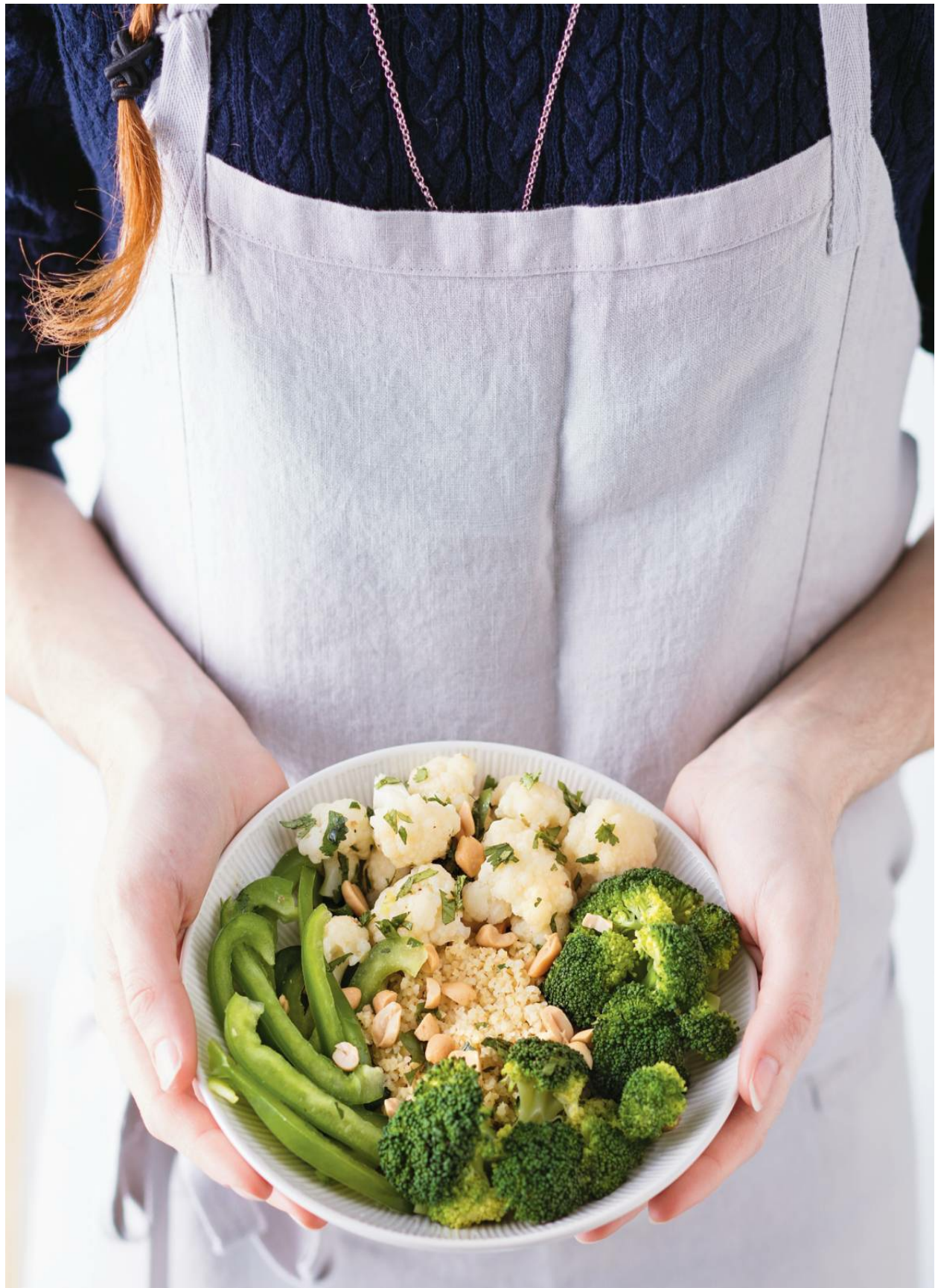
6 Garnissez deux bols de boulgour, de brocoli, de chou-fleur et de lanières de poivron. Assaisonnez de vinaigrette tous les éléments, sauf le boulgour. Agrémentez de cacahuètes. Servez.

Trucs Santé

Très peu énergétique (25 kcal pour 100 g), le brocoli est une remarquable source de vitamines C et K, B9, B2, B5, B6, ainsi que de calcium et vitamine E. Côté minéraux, le magnésium et le fer sont bien représentés. Enfin, cette recette est particulièrement riche en fibres, et le boulgour y contribue.

Trucs de Chef

Si vous ne possédez pas de cuit-vapeur, utilisez une simple passoire en métal posée sur une casserole et couverte d'une assiette. Il existe aussi des paniers à vapeur pliants en acier inoxydable que vous pouvez poser dans une casserole pour cuire à la vapeur
Vous pouvez remplacer le boulgour par du sarrasin. Pelé, le poivron est plus digeste.



Taboulé de brocoli, concombre, radis, raisins secs

SANS GLUTEN

VÉGÉTALIEN

Préparation

15 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

30 g de sarrasin décortiqué
200 g de brocoli
150 g de concombre
100 g de radis roses
20 g de pignons de pin
1/2 bouquet de persil plat
Une trentaine de feuilles de menthe fraîche
60 g de raisins secs
Sel

La vinaigrette

4 cuillerées à soupe de jus de citron
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à café de ras-el-hanout
Sel, poivre du moulin

1 Faites cuire le sarrasin 20 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-le.

2 Lavez les légumes et les herbes. Hachez grossièrement le brocoli.

Mixez-le jusqu'à l'obtention d'une grosse semoule. Lavez le concombre. Taillez-le en tranches dans l'axe du légume, autour des graines. Taillez ces tranches en bâtonnets puis en petits cubes. Parez les radis puis coupez-les en fines rondelles.

3 Faites dorer les pignons de pin dans une poêle antiadhésive très chaude sans matière grasse en remuant constamment.

4 Hachez grossièrement le persil et la menthe fraîche.

5 Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive et le ras-el-hanout. Salez et poivrez.

6 Dans un saladier, mélangez la semoule de brocoli, les radis, le concombre, les raisins secs, les pignons de pin et les herbes. Assaisonnez de vinaigrette au ras-el-hanout.

7 Répartissez la préparation dans deux bols. Servez.

Trucs Santé

C'est une très belle idée de proposer une base de brocolis crus finement râpés ! Ils permettent de bénéficier pleinement de la vitamine C que ce légume contient en bonne quantité, car la cuisson la réduit de moitié.

Trucs de Chef

*Vous trouverez le sarrasin décortiqué au rayon céréales des magasins bios.
N'hésitez pas à préparer ce taboulé de brocoli quelques heures à l'avance et à le conserver au réfrigérateur. L'osmose des goûts aura le temps de se réaliser, et il n'en sera que meilleur.*



Tofu, boulgour, brocoli, kale

Préparation

10 minutes

Cuisson

10 minutes

Pour 2 bowls

45 g de boulgour

140 g de choux de Bruxelles

5 cuillerées à soupe d'huile d'olive

140 g de kale

1 cuillerée à café de poivre en grains

180 g de tofu

120 g de brocoli

Sel, fleur de sel, poivre du moulin

La vinaigrette

2 cuillerées à soupe de jus de citron

2 cuillerées à soupe de nuoc-mâm

2 cuillerées à soupe d'huile de sésame

2 cuillerées à café de miel

2 cuillerées à soupe de graines de sésame

Poivre du moulin

1 Faites cuire le boulgour sur feu doux dans deux fois son volume d'eau salée pendant environ 10 minutes, jusqu'à totale absorption du liquide.

2 Éliminez le trognon et les premières feuilles des choux de Bruxelles.

Coupez ceux-ci en deux et faites-les revenir à la poêle sur feu moyen à vif avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive pendant 6 à 7 minutes. Ajoutez un peu d'eau ; salez et poivrez en cours de cuisson.

3 Ôtez les côtes des feuilles de kale à l'aide d'un couteau. Lavez les feuilles puis plongez-les 30 secondes dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée. Égouttez et essorez les feuilles de kale, hachez-les grossièrement. Poêlez-les 5 minutes sur feu vif avec 1 cuillerée à café d'huile d'olive. Salez et poivrez en cours de cuisson.

4 Concassez les grains de poivre dans un mortier pour obtenir un poivre mignonnette. Mélangez-le avec un peu de fleur de sel dans une assiette.

5 Égouttez le tofu puis séchez-le dans du papier absorbant. Coupez le bloc en gros cubes. Faites-les colorer à la poêle sur toutes leurs faces pendant 5 minutes sur feu vif avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Égouttez-les sur du papier absorbant puis enrobez-les d'un peu de mélange poivre-fleur de sel.

6 Lavez le brocoli et prélevez-en les sommités.

7 Préparez la vinaigrette : dans un petit bol, mélangez le jus de citron, le nuoc-mâm, l'huile de sésame, le miel, les graines de sésame et un peu de poivre du moulin.

8 Garnissez deux bols de tofu, de choux de Bruxelles, de boulgour et de kale. Assaisonnez les 3 derniers éléments de vinaigrette. Servez immédiatement.

Le tofu offre un apport en protéines végétales d'excellente qualité. On lui reproche parfois sa saveur trop neutre. Il est ici doré et pané dans le poivre concassé et la fleur de sel, ce qui lui donne du croustillant en nous

faisant bénéficier de tous ses intérêts nutritionnels.

**Trucs
Santé**

**Trucs
de Chef**

Pour obtenir une recette végétalienne, remplacez le nuoc-mâm par de la sauce de soja et le miel par du sirop d'érable. Vous trouverez le kale sur les marchés, chez quelques primeurs ou dans les magasins bios. Le tofu est disponible dans tous les magasins bios ainsi que dans les épiceries asiatiques.



Chou rouge, riz noir, brocoli, laitue, orange

VÉGÉTALIEN

SANS GLUTEN

Préparation

15 minutes

Cuisson

45 minutes

Pour 2 bowls

70 g de riz noir (appelé aussi riz Venere ou riz Nérone)

160 g de brocoli

1 orange

40 g de baies de cassis

40 g de feuilles de laitue

120 g de chou rouge

20 g de noix de macadamia

La sauce au yaourt

Le jus de l'orange (voir la recette)

1 yaourt

1 cuillerée à café de moutarde de Dijon

1 cuillerée à café de sirop d'érable

Sel

1 Rincez le riz noir, couvrez-le dans une casserole de deux fois son volume d'eau et faites-le cuire à couvert 45 minutes sur feu doux. Égouttez-le.

2 Lavez le brocoli. Détachez-en les sommités et faites-les cuire 5 minutes à la vapeur.

3 Coupez la base et le sommet de l'orange. Ôtez la peau et la partie blanche à l'aide d'un couteau tranchant en suivant la courbure du fruit afin de n'avoir plus que la chair à vif. Faites des incisions en V en lisière des membranes qui séparent chaque quartier pour prélever les suprêmes.

4 Pour la sauce au yaourt, pressez le reste de l'orange au-dessus d'un bol afin de récupérer le maximum de jus. Ajoutez le yaourt, la moutarde de Dijon et le sirop d'érable. Salez et mélangez.

5 Lavez les baies de cassis. Dans un saladier, mélangez la laitue, les suprêmes d'orange, les baies de cassis et un peu de sauce au yaourt.

6 Émincez le chou rouge. Dans un saladier, mélangez-le avec un peu de sauce au yaourt.

7 Hachez grossièrement les noix de macadamia.

8 Garnissez deux bols de laitue aux suprêmes d'orange et au cassis, de chou rouge, de brocoli et de riz noir. Déposez un peu de sauce au yaourt sur les sommités de brocoli. Agrémentez de noix de macadamia. Servez.

Trucs Santé

Chou rouge et brocoli sont associés dans cette recette. Les choux sont particulièrement bien pourvus en vitamine C, tonifiante et anti-infectieuse, et contiennent des substances telles que les indoles, les isothiocyanates et les dithiolthiones qui semblent avoir des effets anticancéreux. Le chou rouge se distingue des autres par son contenu plus élevé en flavonoïdes aux propriétés antioxydantes.

**Trucs
de Chef**

Pour une version non végétalienne et non végétarienne, ou pour un régime sans gluten, vous pouvez remplacer le sirop d'érable par du miel et la sauce de soja par du sel ou du nuoc-mâm.



Chou, aubergine, pomme, framboises, emmental, riz complet

SANS GLUTEN

VÉGÉTARIEN

Préparation

20 minutes

Cuisson

30 minutes

Pour 2 bowls

50 g de riz long complet
La moitié d'une grosse aubergine
La moitié d'une pomme Pink Lady
130 g de chou de Savoie (ou chou de Milan)
120 g de framboises
80 g d'emmental
1 cuillerée à café de graines de sésame

La vinaigrette

1/2 cuillerée à café de graines de carvi
2 cuillerées à café de vinaigre de vin rouge
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

1 Faites cuire le riz à l'eau salée pendant une vingtaine de minutes.
Égouttez-le.

2 Lavez l'aubergine et la pomme. Coupez la pomme en deux quartiers, retirez le cœur puis coupez la chair en gros morceaux.

3 Coupez l'aubergine en tranches épaisses puis en gros cubes. Faites-les revenir à la poêle avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et un peu de sel sur feu moyen pendant 20 minutes en remuant régulièrement. Au bout de ce temps, ajoutez les morceaux de pomme et poursuivez la cuisson 10 minutes.

4 Éliminez la côte centrale des feuilles de chou. Plongez les feuilles dans une grande casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire 5 minutes. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée pour préserver leur vert éclatant. Égouttez les feuilles puis coupez-les en lanières.

5 Lavez les framboises. Coupez l'emmental en bâtonnets.

6 Préparez la vinaigrette : écrasez les graines de carvi dans un mortier. Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin rouge, du sel, du poivre, le carvi puis l'huile d'olive.

7 Garnissez deux bols de riz complet, du mélange aubergine-pomme, de framboises, de chou et d'emmental. Assaisonnez le chou et l'emmental avec la vinaigrette. Agrémentez de graines de sésame. Servez immédiatement.

The logo consists of a light green circle containing the words "Trucs" and "Santé" in a black, handwritten-style font, stacked vertically.

Trucs Santé

Une recette sucrée-salée qui utilise la framboise. Ce petit fruit rouge peu sucré est connu pour être le plus riche en acide ellagique, un polyphénol aux propriétés antioxydantes. Ses petites graines caractéristiques sont également riches en cellulose, qui aide à accélérer le transit.*

*Trucs
de Chef*

Le chou de Savoie ou chou de Milan est une variété de chou pommé aux feuilles finement cloquées. On l'appelle parfois, à tort, « chou frisé », ce nom étant en réalité l'appellation française du kale.



Falafel

VÉGÉTARIEN

SANS GLUTÉN

Préparation

20 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

1 heure

Pour 4 bowls

60 g de pois chiches secs

1/2 oignon jaune

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

170 g de fèves surgelées avec leur peau

1 cuillerée à café de graines de coriandre, 1 de graines de cumin

1 gousse d'ail

1 cuillerée à soupe de graines de sésame

1/2 cuillerée à café de bicarbonate de sodium, 1/2 de piment d'Espelette

1/4 de bouquet de coriandre fraîche

1/4 de bouquet de persil plat

Huile pour friture

200 g de batavia

Sel, poivre du moulin

200 g de concombre

320 g de tomates cerises

1 oignon rouge

1 pain pita

40 g de pistaches décortiquées ou environ 70 g de pistaches entières

Sel, poivre du moulin

La sauce

2 cuillerées à soupe de tahini (crème de sésame)

12 cuillerées à soupe de crème liquide

Le jus de 1/2 citron

1 Faites tremper les pois chiches 12 heures dans un grand volume d'eau. Égouttez-les et faites-les cuire 1 heure à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rincez-les.

2 Pelez et ciselez l'oignon jaune. Faites-le revenir pendant 3 minutes à la poêle avec l'huile d'olive et un peu de sel en remuant constamment pour éviter toute coloration.

3 Ébouillantez les fèves. À la reprise de l'ébullition, égouttez-les, rafraîchissez-les dans de l'eau glacée puis pelez-les.

4 Écrasez les graines de coriandre et de cumin dans un mortier.

5 Pelez la gousse d'ail, coupez-la en deux, retirez le germe puis écrasez la pulpe à l'aide d'un presse-ail.

6 Mixez les pois chiches avec les fèves, l'ail, l'oignon, le cumin, la coriandre, les graines de sésame, le bicarbonate, le piment d'Espelette et du sel afin d'obtenir une pâte homogène. Ajoutez un peu d'eau si elle est trop dense.

7 Lavez et essorez le persil et la coriandre. Hachez finement les feuilles et les tiges. Dans un grand saladier, mélangez la pâte à falafel avec les herbes fraîches. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Façonnez à la main une vingtaine de boulettes.

8 Versez l'huile de friture dans une casserole à mi-hauteur, faites-la chauffer à 180 °C (aidez-vous d'un thermomètre de cuisson si possible). Faites frire les falafels par petites quantités, sur les deux faces. Lorsqu'ils sont bien dorés, égouttez-les sur du papier absorbant.

9 Préparez la sauce : mélangez dans un bol la crème de sésame, la crème liquide et le jus de citron. Salez et poivrez.

10 Lavez et essorez la batavia. Hachez grossièrement les feuilles. Coupez le concombre en quartiers, puis en tranches. Dans un saladier, mélangez la batavia, le concombre et la sauce à la crème de sésame.

11 Lavez les tomates cerises et coupez-les en quartiers. Pelez et émincez l'oignon rouge. Toastez le pain pita et coupez-le en gros morceaux. Décortiquez les pistaches, si nécessaire, et hachez-les grossièrement.

12 Garnissez quatre bols de salade au concombre, de falafels, d'oignon rouge et de tomates. Agrémentez de morceaux de pita et de pistaches. Servez.

Trucs Santé

Avec les pistaches, les graines de sésame et le tahini, cette recette apporte une bonne quantité d'acides gras insaturés et plus particulièrement d'acide oléique, dont les effets sur le cholestérol sanguin sont bénéfiques. Elle est également riche en fibres que procurent ces graines, mais aussi les fèves et les pois chiches.*

Trucs de Chef

*On peut aussi faire les falafels avec des pois chiches juste réhydratés, non cuits.
Pour transformer cette recette en recette végétalienne, il suffit de remplacer la crème liquide par de la crème de soja, que vous trouverez en magasin bio et même en grande distribution.*



VÉGÉTARIEN

Houmous aux petits légumes façon jardinière

Préparation

15 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

2 heures

Pour 4 bowls

Le tahini

125 g de pois chiches secs

1 cuillerée à café de graines de cumin

1 gousse d'ail

150 g de cream cheese (Philadelphia® ou Kiri®)

50 g de tahini (crème de sésame)

1/2 yaourt brassé

Le jus de 1/2 citron jaune

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

La garniture

12 asperges vertes

200 g de brocoli

200 g d'endives

440 g de petites carottes

100 g de petites branches de céleri

4 tranches de pain croquant suédois au seigle (Wasa® léger)

40 g de baies de grenade

Sel

1 Faites tremper les pois chiches 12 heures dans un grand volume d'eau. Égouttez-les et faites-les cuire 2 heures à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rincez-les.

2 Écrasez le cumin dans un mortier. Pelez, dégermez la gousse d'ail puis écrasez-la dans un presse-ail.

3 Mixez les pois chiches avec le cream cheese, le cumin, le tahini, l'ail, le yaourt, le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre du moulin. Laissez durcir cette crème au réfrigérateur.

4 Éliminez la base fibreuse des asperges vertes. Faites-les cuire de 4 à 5 minutes à l'eau bouillante salée, plongez-les immédiatement dans de l'eau glacée, égouttez-les sur du papier absorbant puis coupez-les en deux.

5 Lavez le brocoli et coupez-le en petites sommités. Effeuillez les endives et coupez en deux les feuilles les plus grosses. Pelez et lavez les carottes. Lavez les branches de céleri.

6 Cassez grossièrement les pains croquants au seigle.

7 Répartissez la crème de hoummous dans quatre bols. Garnissez de branches de céleri, de brocoli, de carottes, d'asperges, de feuilles d'endive et de morceaux de pain croquant. Agrémentez de baies de grenade. Servez.

Le pois chiche, comme toutes les légumineuses, est naturellement riche en protéines végétales (8,9 g pour 100 g

A light green circular icon containing the text "Trucs Santé" in a black, handwritten-style font.

**Trucs
Santé**

de pois chiches cuits). Ces dernières étant déficientes en un acide aminé, la méthionine, il faudra les compléter par une céréale, ce qui est le cas dans cette recette avec les pains croquants au seigle, qui apportent une qualité protéique intéressante à ce plat végétarien.*

A light orange circular icon containing the text "Trucs de Chef" in a black, handwritten-style font.

**Trucs
de Chef**

Cette recette peut être proposée à l'apéritif. Dans ce cas, comptez un bol pour 3 ou 4 personnes.



Jardinière de légumes, sauce dip au gorgonzola

SANS GLUTEN

VÉGÉTARIEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

5 minutes

Pour 2 bowls

Quelques brins de ciboulette

150 g de cream cheese (Philadelphia®, Kiri®...)

1/2 yaourt

125 g de gorgonzola

6 asperges vertes

100 g de haricots verts

1 courgette

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

120 g de champignons de Paris

Sel, poivre du moulin

1 Émincez la ciboulette. Conservez-en une petite partie pour la décoration.

2 Dans un petit saladier, mélangez à la fourchette le cream cheese, le

yaourt, le gorgonzola et la ciboulette. Goûtez, salez et poivrez selon nécessité. Gardez la sauce au réfrigérateur afin qu'elle reprenne de la consistance.

3 Éliminez la base fibreuse des asperges vertes. Faites-les cuire de 4 à 5 minutes à l'eau bouillante salée, plongez-les immédiatement dans de l'eau glacée, égouttez-les sur du papier absorbant puis coupez-les en deux.

4 Équeutez et lavez les haricots verts. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée puis rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau avec des glaçons pour conserver leur couleur. Égouttez-les et coupez-les en deux.

5 Lavez et parez la courgette. Coupez-la en tranches épaisses dans le sens de la longueur autour des graines centrales. Taillez ces tranches en bâtonnets. Saisissez-les très rapidement dans une poêle sur feu vif avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et un peu de sel.

6 Coupez la base du pied des champignons. Lavez ceux-ci sous un filet d'eau, puis coupez-les en quartiers.

7 Répartissez la crème au gorgonzola dans deux bols. Garnissez harmonieusement de haricots verts, d'asperges, de champignons et de bâtonnets de courgette. Arrosez du reste d'huile d'olive et agrémentez de ciboulette réservée. Servez.

Trucs Santé

Une recette riche en protéines d'origine laitière ! On pensera, pour compléter l'apport en acides aminés, à ajouter par exemple une portion de pain. Les légumes, peu cuits, restent croquants dans cette recette, ce qui favorise le rassasiement.*

*Trucs
de Chef*

Cette recette peut être servie à l'apéritif. Dans ce cas, comptez un bol pour 3 ou 4 personnes. Vous pouvez remplacer la ciboulette par de la sauge.

En saison, profitez des asperges blanches, que vous ajouterez à cette recette.



Jardinière de légumes, sauce dip au parmesan

SANS GLUTEN

VÉGÉTARIEN

Préparation

15 minutes

Pour 2 bowls

75 g de parmesan
10 belles feuilles de basilic
150 g de cream cheese (Philadelphia®, Kiri®...)
1/2 yaourt
1 cuillerée à café de moutarde de Dijon
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
60 g de brocoli
1 endive
120 g de petites carottes
120 g de tomates cerises
60 g de radis roses
Sel, poivre du moulin

1 Râpez le parmesan à la râpe Microplane®.

2 Superposez les feuilles de basilic et roulez-les très serré tel un cigare. Coupez-les en fines lanières.

3 Dans un petit saladier, mélangez le cream cheese, le yaourt, la moutarde, le parmesan, l'huile d'olive et le basilic. Goûtez, salez et

poivrez selon nécessité.

4 Lavez tous les légumes. Coupez le brocoli en petites sommités. Effeuillez l'endive et coupez en deux les feuilles les plus grosses. Pelez les carottes.

5 Répartissez la crème de parmesan dans deux bols. Garnissez de tomates cerises, de radis roses, de brocoli, de carottes et feuilles d'endive. Servez.

Trucs Santé

Vous pouvez être généreux sur la quantité de basilic : ses feuilles possèdent d'importantes propriétés antioxydantes, avec une quantité non négligeable de vitamine C, mais surtout un taux record de bêta-carotène (provitamine A). Il contribue également à couvrir vos besoins en vitamine B9.*

Trucs de Chef

Cette recette peut être servie à l'apéritif. Dans ce cas, comptez un bol pour 3 ou 4 personnes. Vous pouvez également garnir cette jardinière de quelques morceaux de chou-rave poêlé et de bâtonnets de poivron cru. Pelez le poivron avant de le découper.



Jardinière de pomme, poire, champignons, sauce dip au roquefort

VÉGÉTARIEN

SANS GLUTEN

Préparation

15 minutes

Cuisson

2 heures 30

Pour 2 bowls

150 g de cream cheese (Philadelphia® ou Kiri®)

1 yaourt brassé

125 g de roquefort, émietté

2 petites poires de type conférence

1 petite pomme de type Pink Lady

Le jus de 1/2 citron

140 g de champignons de Paris

20 g de noix de pécan

Sel, poivre du moulin

1 Dans un petit saladier, mélangez à la fourchette le cream cheese, le yaourt et le roquefort émietté. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre du moulin. Gardez la sauce au réfrigérateur afin qu'elle prenne de la consistance.

2 Préchauffez le four à 90 °C (th. 3). Lavez les poires. À l'aide d'une mandoline, taillez-en une en tranches régulières d'environ 1 mm d'épaisseur. Déposez-les sur une plaque garnie d'un tapis en silicone

(Silpat®) ou d'une feuille de papier sulfurisé et faites sécher au four pendant 2 heures 30 en retournant les tranches à mi-cuisson. Laissez refroidir les chips de poire sur une grille.

3 Coupez la poire restante et la pomme en quartiers. Ôtez le cœur puis coupez chaque quartier en fines tranches. Citronnez-les légèrement.

4 Coupez le pied sableux des champignons. Lavez-les sous un filet d'eau. Coupez-les en deux ou en quartiers selon leur taille. Hachez grossièrement les noix de pécan.

5 Répartissez la crème de roquefort dans deux bols. Garnissez harmonieusement de tranches de pomme et de poire, de champignons et de chips de poire. Agrémentez de noix de pécan. Servez.

Trucs Santé

Une recette sucrée-salée à consommer sans couverts, en prenant son temps. Les fruits crus associés aux noix de pécan ajoutent de la consistance et favorisent la mastication, donc la satiété.

Trucs de Chef

Cette recette peut être servie à l'apéritif. Dans ce cas, comptez un bol pour 3 ou 4 personnes.



Taboulé bowl

VÉGÉTALIEN

Préparation

15 minutes

Cuisson

10 minutes

Pour 2 bowls

85 g de boulgour
2 gros bouquets de persil, soit environ 350 g
1 gros bouquet de menthe
Le jus de 1 citron
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
60 g de baies de grenade
80 g de tomates cerises
80 g de concombre
20 g d'oignon rouge
Sel, poivre du moulin

1 Faites cuire le boulgour sur feu doux dans deux fois son volume d'eau salée pendant environ 10 minutes, jusqu'à totale absorption du liquide.

2 Coupez la base des tiges des deux bouquets de persil à hauteur des premières feuilles. Pesez le persil afin d'en obtenir 150 g. Effeuillez la menthe et pesez-la afin d'obtenir 50 g de feuilles. Lavez et essorez le persil et la menthe, hachez-les au couteau.

3 Dans un saladier, mélangez les herbes, le jus de citron, l'huile d'olive, les baies de grenade, du sel et du poivre du moulin. Réservez au réfrigérateur.

4 Lavez les tomates cerises, coupez-les en quartiers. Émincez l'oignon rouge. Lavez le concombre et coupez-le en petits cubes. Dans un petit saladier, mélangez les tomates, l'oignon et le concombre.

5 Garnissez deux bols de salade d'herbes à la grenade, de salade tomates-oignon-concombre et de boulgour. Servez.

Trucs Santé

Un taboulé revisité, bien plus riche en fines herbes et en légumes que la recette classique. On améliore ainsi les apports en fibres et on booste les apports en vitamines et en minéraux !

Trucs de Chef

Vous pouvez remplacer le boulgour par de la semoule, sans oublier que l'indice glycémique de cette dernière est plus élevé (65 contre 55). N'hésitez pas à préparer votre salade d'herbes un peu à l'avance et à la garder au moins 1 heure au réfrigérateur : elle n'en sera que meilleure.



Soba, butternut au paprika, œufs brouillés, persil, amandes

VÉGÉTARIEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

La moitié d'un butternut d'environ 400 g

1 cuillerée à café de paprika

4 gros œufs

2 cuillerées à soupe de crème fraîche

10 g de beurre

75 g de nouilles soba

1 bouquet de persil plat

1 cuillerée à soupe de jus de citron

20 g d'amandes grillées

Huile d'olive, sel, poivre du moulin

1 À l'aide d'une cuillère à soupe, retirez les graines du butternut. Pelez-le et coupez la chair en cubes de taille régulière.

2 Faites chauffer sur feu vif une poêle antiadhésive avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Faites-y revenir les cubes de butternut avec du sel et le paprika pendant une vingtaine de minutes en remuant fréquemment. Poivrez en fin de cuisson.

3 Cassez les œufs dans une casserole et faites-les cuire au bain-marie en

les brouillant à l'aide d'une fourchette. Quand ils forment une masse onctueuse et homogène, ajoutez la crème fraîche et le beurre. Salez et poivrez. Retirez du feu et mélangez une dernière fois.

4 Faites cuire les soba dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez.

5 Lavez et égouttez le persil plat. Effeuillez-le grossièrement. Dans un petit saladier, assaisonnez le persil d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive, du jus de citron, de sel et de poivre du moulin.

6 Hachez grossièrement les amandes grillées.

7 Garnissez deux bols de cubes de butternut, de soba, d'œufs brouillés et de salade de persil. Agrémentez d'amandes. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Les soba auraient été créées au Japon afin de pallier une déficience en vitamine B1 dans l'organisme de populations qui consomment essentiellement du riz blanc, pauvre en vitamine B1, et qui s'alimentent fréquemment de poissons crus, dont certains contiennent de la thiaminase, une enzyme qui détruit la vitamine B1.

Trucs de Chef

Les soba (« sarrasin » en japonais) sont, comme leur nom japonais l'indique, des pâtes de sarrasin de couleur beige que vous trouverez en magasin bio et dans toute épicerie spécialisée dans les produits asiatiques. Elles sont très populaires au Japon, au même titre que les ramen et les udon. On les sert

aussi bien froides que chaudes. Attention pour les intolérants au gluten : choisissez des soba 100 % sarrasin, car certaines pâtes vendues sous l'appellation soba contiennent aussi de la farine de blé.



Bouillon de légumes, tofu, soba, champignons, courgette

VÉGÉTALIEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

5 minutes

Pour 2 bowls

40 g de nouilles soba
320 g de champignons de Paris
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 petites courgettes
1 petit bouquet de coriandre fraîche
2 oignons nouveaux
20 g de cacahuètes
70 cl de bouillon de légumes
1 cuillerée à soupe de sauce de soja
120 g de tofu
Sel, poivre du moulin

1 Faites cuire les soba dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les et rincez-les.

2 Coupez la base du pied des champignons, lavez-les en les passant rapidement sous un filet d'eau. Coupez-en les deux tiers en quartiers. Poêlez ceux-ci avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et un peu de sel sur feu vif afin de les colorer sur toutes leurs faces.

- 3** Lavez, parez les courgettes puis coupez-les en rondelles épaisses. Faites-les colorer à la poêle sur feu vif avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et un peu de sel.
- 4** Lavez la coriandre, hachez grossièrement les tiges et les feuilles. Pelez et émincez les oignons nouveaux. Hachez grossièrement les cacahuètes. Dans un petit saladier, mélangez ces trois ingrédients.
- 5** Portez le bouillon de légumes à ébullition, ajoutez la sauce de soja, poivrez et mélangez.
- 6** Rincez et égouttez le tofu, puis coupez-le en cubes. Coupez le dernier tiers des champignons en lamelles.
- 7** Garnissez deux bols de soba, de champignons de Paris cuits et crus, de tofu, de courgettes et de salade de coriandre. Arrosez le tout de bouillon de légumes. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Le tofu est riche en protéines végétales (14,6 %) d'excellente qualité. Le soja, son ingrédient de base, est en effet une des seules protéines du monde végétal qui contienne tous les acides aminés essentiels. Il est également une source intéressante d'acides gras oméga 3, de calcium et de magnésium.*

Trucs de Chef

Comme les soba, le tofu est disponible sous diverses formes dans les magasins bios et les épiceries asiatiques.



VÉGÉTALIEN

Vermicelles de soja, carotte, concombre, pomme, salade d'herbes

Préparation

10 minutes

Cuisson

3 minutes

Pour 2 bowls

45 g de vermicelles de soja
2 carottes, soit environ 200 g
230 g de concombre
1/2 pomme Granny Smith
Le jus de 1/2 citron
2 oignons nouveaux
1/2 bouquet de coriandre fraîche
20 g de cacahuètes
Une vingtaine de feuilles de menthe fraîche

La sauce

4 cuillerées à soupe de sauce pour rouleaux de printemps (marque Ayam® en grande distribution)
2 cuillerées à soupe de sauce de soja
Le jus de 1/2 citron

1 Faites bouillir de l'eau, retirez-la du feu et plongez-y les vermicelles de soja. Au bout de 3 minutes, égouttez-les puis coupez-les grossièrement avec des ciseaux de cuisine.

2 Pelez et parez les carottes, râpez-les à la râpe à gros trous.

3 Lavez le concombre. Coupez-le en tranches fines dans le sens de la longueur, autour des graines. Coupez ces tranches en fins bâtonnets.

4 Coupez la demi-pomme en deux. Retirez le cœur et coupez chaque quartier en fines tranches, puis en triangles. Citronnez-les légèrement pour éviter l'oxydation.

5 Pelez et émincez les oignons nouveaux. Lavez la coriandre ; hachez grossièrement les feuilles et les tiges. Hachez grossièrement les cacahuètes.

6 Dans un petit saladier, mélangez les herbes, les oignons nouveaux et les cacahuètes.

7 Préparez la sauce : dans un bol, mélangez la sauce pour rouleaux de printemps, la sauce de soja et le jus de citron.

8 Garnissez deux bols de vermicelles de soja, de pomme, de carottes, de concombre et de salade d'herbes. Assaisonnez l'ensemble avec la sauce. Agrémentez de graines de sésame. Servez.

Trucs Santé

Cette recette est riche en herbes fraîches, avec l'association de la menthe et de la coriandre. La coriandre se démarque par sa teneur en vitamine K, indispensable à la coagulation sanguine, et sa richesse en potassium associée un faible apport en sodium, produisant un effet diurétique. Enfin, les feuilles de coriandre et de menthe fraîches contiennent des caroténoïdes, dont le bêta-carotène.

The logo consists of a light orange circle containing the text "Trucs de Chef" in a black, handwritten-style font. "Trucs" is on the top line and "de Chef" is on the bottom line.

*Trucs
de Chef*

La sauce pour rouleaux de printemps s'achète en grande distribution sous la marque Ayam®.



Vermicelles de soja, radis noir, courgette, cocos plats, tofu

SANS GLUTEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

5 minutes

Pour 2 bowls

130 g de cocos plats

120 g de tofu

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

50 g de vermicelles de soja

65 g de radis noir

130 g de courgette

1 petit bouquet de coriandre fraîche

Sel, poivre du moulin

La sauce

4 cuillerées à soupe de sauce pour nems (nuóc-cham, ou marque Ayam®, en grande surface)

1 cuillerée à soupe de sauce de soja

2 cuillerées à soupe de jus de citron

1 cuillerée à soupe d'huile de sésame

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

2 cuillerées à soupe de graines de sésame

Poivre du moulin

- 1** Coupez les cocos plats en morceaux d'environ 1,5 cm de largeur. Faites-les cuire 5 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée. Égouttez-les de nouveau.
- 2** Égouttez le tofu, séchez-le avec du papier absorbant. Coupez-le en gros cubes. Faites-les colorer 5 minutes sur toutes leurs faces dans une poêle sur feu vif avec l'huile d'olive. Salez et poivrez en cours de cuisson.
- 3** Faites bouillir de l'eau, retirez-la du feu et plongez-y les vermicelles de soja. Au bout de 3 minutes, égouttez-les puis coupez-les grossièrement avec des ciseaux de cuisine.
- 4** Préparez la sauce : dans un petit bol, mélangez la sauce pour nems, la sauce de soja, le jus de citron, l'huile de sésame, l'huile d'olive et les graines de sésame. Poivrez.
- 5** Pelez le radis noir. Râpez-le à l'aide d'une râpe à gros trous. Lavez et parez la courgette. Râpez-la à l'aide d'une râpe à gros trous. Lavez la coriandre et effeuillez-la grossièrement.
- 6** Garnissez deux bols de vermicelles de soja, de courgette et de radis noir râpés, de haricots plats et de tofu. Arrosez l'ensemble de vinaigrette. Agrémentez de coriandre. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Le radis noir est moins souvent consommé que le radis rose. Pourtant, tout en étant plus riche en glucides que ce dernier, il est aussi mieux pourvu en potassium et en calcium. Sa teneur en vitamine C (100 mg pour 100 g) est d'autant plus remarquable qu'il conserve bien mieux cette vitamine que ne le font les légumes feuilles. Comme les choux, il renferme des composés appelés indols qui suscitent beaucoup d'intérêt en vue de la recherche contre le

cancer.

The logo consists of a light orange circle containing the text "Trucs de Chef" in a black, handwritten-style font. The word "Trucs" is on the top line and "de Chef" is on the bottom line.

**Trucs
de Chef**

Selon votre préférence, vous pouvez servir tous les ingrédients séparés ou mélangés dans les bols. Pour une version végétalienne de cette recette, vous pouvez remplacer la sauce pour nems par un mélange de 4 cuillérées à soupe de jus d'orange et 1 cuillérée à soupe de sirop d'érable.



Patate douce, lentilles corail, jeunes pousses, carottes

Préparation

25 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 4 bowls

100 g de lentilles corail
10 g de gingembre frais
1/4 de gousse d'ail
1 cuillerée à soupe
de crème fraîche épaisse
2 cuillerées à soupe de jus de citron
1 cuillerée à soupe de tahini
ou de purée de sésame blanc
2 patates douces, soit environ 1 kg
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
4 carottes de taille moyenne
100 g de jeunes pousses
30 g de pistaches en coques
40 g de graines de courge
Sel

La vinaigrette

Quelques branches d'estragon
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de jus de citron
2 cuillerées à soupe de sauce Worcestershire
Sel, poivre du moulin

1 Rincez les lentilles corail. Faites-les cuire dans 3 fois leur volume d'eau salée pendant 15 à 20 minutes. Égouttez-les et rincez-les.

2 Pelez le gingembre et râpez-le à la râpe Microplane. Écrasez l'ail dans un presse-ail.

3 Mixez les lentilles corail avec la crème fraîche, le jus de citron, le tahini et la pulpe d'ail. Salez et poivrez. Versez la préparation dans une casserole et faites-la chauffer sur feu doux, en mélangeant régulièrement, pendant une dizaine de minutes afin de l'épaissir légèrement. Laissez refroidir.

4 Préchauffez le four à 210 °C. Pelez les patates douces. Coupez la chair en gros cubes. Déposez-les sur une plaque allant au four et enrobez-les d'huile d'olive. Salez et faites cuire de 25 à 30 minutes au four. Remuez les patates douces à mi-cuisson.

5 Préparez la vinaigrette : effeuillez et émincez l'estragon. Dans un bol, mélangez la sauce Worcestershire, le jus de citron, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive et l'estragon. Salez et poivrez.

6 Parez et pelez les carottes. Râpez-les à la râpe à gros trous. Mélangez les carottes râpées avec la moitié de la vinaigrette.

7 Lavez et essorez les jeunes pousses. Assaisonnez-les avec le reste de vinaigrette.

8 Décoquillez les pistaches et hachez-les grossièrement.

9 À l'aide de deux cuillères à soupe, réalisez des quenelles de lentilles corail.

10 Garnissez quatre bols de patates douces rôties, de jeunes pousses, d'une quenelle de lentilles corail et de carottes râpées. Agrémentez de

pistaches et de graines de courge. Servez.

Trucs Santé

La patate douce est riche en glucides complexes et en fibres (2,9 g/100 g), ce qui lui permet de bénéficier d'un index glycémique bas. Plus sa chair est colorée, puis elle apporte de provitamine A, qui a des effets bénéfiques sur le système immunitaire et qui permet également la synthèse des pigments de l'œil, prévenant ainsi divers troubles de la vue.*

Trucs de Chef

Vous pouvez utiliser la crème de lentilles corail juste mixée. Dans ce cas, faites-la chauffer, déposez-en un peu au fond de chaque bol et ajoutez le reste des ingrédients. Le tahini, ou purée de sésame blanc, s'achète en magasin bio ou dans les épiceries orientales.



Semoule de chou, riz noir, piment, endive

VÉGÉTALIEN

SANS GLUTEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

45 minutes

Pour 2 bowls

55 g de riz noir (appelé aussi riz Venere ou riz Nérone)

200 g de chou-fleur

200 g de piments doux

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 endive

10 g de graines de courge

10 g de graines de tournesol

Sel

La vinaigrette

2 cuillerées à café de vinaigre de vin rouge

1 cuillerée à café de moutarde de Dijon

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel

1 Rincez le riz noir, couvrez-le de deux fois son volume d'eau dans une casserole, puis faites-le cuire sur feu doux pendant 45 minutes à couvert.

2 Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez le vinaigre avec du sel,

puis ajoutez la moutarde de Dijon et l'huile d'olive.

3 Lavez le chou-fleur. Mixez-le jusqu'à obtenir une texture semblable à une semoule. Mélangez celle-ci avec la moitié de la vinaigrette.

4 Lavez les piments. Enrobez-les d'huile d'olive et salez-les. Saisissez-les sur feu très vif au gril ou dans une poêle-gril en fonte.

5 Ôtez les premières feuilles de l'endive et coupez celle-ci en quatre dans le sens de la longueur.

6 Garnissez deux bols de riz noir, de piments, d'endive et de semoule de chou-fleur. Assaisonnez l'endive avec le reste de vinaigrette. Agrémentez de graines de courge et de graines de tournesol. Servez.

Trucs Santé

Voici une recette généreuse en piment. Le principal atout des piments est leur teneur en vitamine C, laquelle, entre autres, favorise l'absorption du fer et accélère la cicatrisation ; et également en vitamine A. Enfin, ils contiennent de la capsaïcine, un alcaloïde extrêmement puissant qui fait saliver, active la digestion et aiderait à faire baisser le taux de cholestérol.*

Trucs de Chef

Le riz noir peut être remplacé par du riz noir de Camargue. Vous en trouverez dans les magasins bios et en grande surface sous la marque Riso Gallo®. Vérifiez toujours la force d'un piment en goûtant un petit morceau avant de l'incorporer à une recette, afin de bien le doser et d'éviter toute mauvaise surprise.



SANS GLUTEN
*Pois chiches, grenade, fenouil, céleri,
orange, carotte*

VÉGÉTALIEN

Préparation

15 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

1 heure

Pour 2 bowls

80 g de pois chiches secs

80 g de baies de grenade

2 belles carottes

1 petit bulbe de fenouil

60 g de petites feuilles de céleri branche

1 orange

Une dizaine de feuilles d'estragon

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

1 Faites tremper les pois chiches pendant 12 heures. Égouttez-les et faites-les cuire 1 heure à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rincez-les. Dans un bol, mélangez-les avec les baies de grenade.

2 Pelez et parez les carottes, puis râpez-les à la râpe à gros trous. Coupez la base du bulbe de fenouil. Lavez-le puis émincez-le. Lavez et essorez les

feuilles de céleri branche. Hachez-les grossièrement.

3 Coupez la base et le sommet de l'orange. Ôtez la peau et la partie blanche à l'aide d'un couteau tranchant en suivant la courbure du fruit afin de n'avoir plus que la chair à vif. Faites des incisions en V en lisière des membranes qui séparent chaque quartier pour prélever les suprêmes.

4 Pour la vinaigrette, pressez le reste de l'orange au-dessus d'un bol afin de récupérer le maximum de jus. Hachez les feuilles d'estragon et ajoutez-les. Ajoutez l'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez.

5 Garnissez deux bols de pois chiches à la grenade, de salade de feuilles de céleri, de fenouil et de carottes râpées. Assaisonnez de vinaigrette à l'orange et à l'estragon. Servez.

Trucs Santé

La grenade est riche en fibres (3,5 %) essentiellement insolubles qui stimulent le transit, surtout quand elle est associée aux pois chiches. Ce fruit est aussi une bonne source de vitamine B6, laquelle intervient dans la régulation de l'influx nerveux. Enfin, avec la grenade et l'orange, la vitamine C est bien représentée dans la recette.

Trucs de Chef

N'hésitez pas à aromatiser l'eau de cuisson des pois chiches avec une carotte pelée, un oignon coupé en deux et une feuille de laurier. Vous pouvez utiliser une orange sanguine si vous en trouvez : le résultat n'en sera que meilleur.



Pois chiches, mâche, roquette, avocat, pomme, concombre

SANS GLUTEN

Préparation

10 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

1 heure 30

Pour 2 bowls

75 g de pois chiches secs

80 g de concombre

50 g de roquette

50 g de mâche

1/2 pomme de type Pink Lady

Le jus de 1/2 citron

1 avocat

2 cuillérées à café de graines de sésame

Sel

La vinaigrette

2 cuillérées à soupe de vinaigre de cidre

4 cuillérées à soupe d'huile d'olive

1 cuillérée à café de miel

Sel, poivre du moulin

1 Faites tremper les pois chiches pendant 12 heures. Égouttez-les et faites-les cuire 1 heure 30 à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rincez-les. Dans un bol, mélangez-les avec les baies de grenade.

2 Préparez la vinaigrette : dans un petit bol, mélangez le vinaigre de cidre, l'huile d'olive et le miel. Salez et poivrez.

3 Coupez le concombre en quartiers, puis en tranches afin d'obtenir de petits triangles. Lavez et essorez la roquette et la mâche.

4 Coupez la demi-pomme en deux, retirez le cœur et coupez chaque quartier en tranches fines. Citronnez légèrement la chair afin d'éviter qu'elle ne s'oxyde.

5 Coupez l'avocat en deux et dénoyautez-le. Récupérez la chair à l'aide d'une cuillère à soupe en rasant l'écorce pour détacher les deux moitiés. Coupez chacune en tranches épaisses. Citronnez légèrement la chair pour éviter qu'elle ne s'oxyde.

6 Garnissez deux bols de pois chiches, de mâche, de roquette, d'avocat, de concombre et de pomme. Assaisonnez le tout avec la vinaigrette. Agrémentez de graines de sésame. Servez.

Trucs Santé

Les pois chiches, dans cette recette, fournissent l'essentiel des protéines. Pour optimiser la qualité protéique de l'ensemble, on ajoutera un morceau de pain en accompagnement. On apprécie par ailleurs le profil lipidique grâce à l'avocat, aux graines de sésame et à l'huile d'olive.

Trucs de Chef

Pour un résultat encore plus explosif en bouche, vous pouvez remplacer la pomme Pink Lady par une pomme Granny Smith.

Pour une recette végétalienne, remplacez le miel par du sirop d'érable.



SANS GLUTEN

Pois chiches, pamplemousse, carotte, mâche, verveine, noisettes

VÉGÉTALIEN

Préparation

10 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

1 heure 30

Pour 2 bowls

80 g de pois chiches secs

2 pamplemousses

20 g de noisettes

2 belles carottes

40 g de mâche

La vinaigrette

Le jus du pamplemousse (voir recette)

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Le jus de 1/2 citron

1 cuillerée à soupe de verveine séchée

Sel, poivre du moulin

1 Faites tremper les pois chiches 12 heures dans un grand volume d'eau. Égouttez-les et faites-les cuire 1 heure 30 à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rincez-les.

2 Coupez la base et le sommet des pamplemousses. Ôtez la peau au

couteau en suivant la courbure de l'agrumes et en prenant soin de ne pas laisser de partie blanche. Faites des incisions en V en lisière des membranes qui séparent chaque quartier pour prélever les suprêmes.

3 Pour obtenir la vinaigrette, pressez le restant des pamplemousses au-dessus d'un bol afin de récupérer le jus. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron et la verveine émiettée. Salez, poivrez et mélangez.

4 Coupez les noisettes en tranches. Faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse sur feu vif.

5 Pelez et parez les carottes, puis coupez-les en fines rondelles. Lavez et essorez la mâche.

6 Garnissez deux bols de pois chiches, de mâche, de suprêmes de pamplemousse et de rondelles de carotte. Assaisonnez le tout de vinaigrette à la verveine. Agrémentez de noisettes grillées. Servez.

Trucs Santé

Le pomelo est un fruit peu sucré et peu calorique, mais sa saveur acidulée et sa petite amertume stimulent les sécrétions digestives. Il est également une source de vitamine P, exerçant une action favorable sur la résistance des petits vaisseaux sanguins.

Trucs de Chef

N'hésitez pas à aromatiser l'eau de cuisson des pois chiches avec une carotte pelée, un oignon coupé en deux et une feuille de laurier. En saison, profitez de la verveine fraîche. Coupez alors les feuilles en petits morceaux.



SANS GLUTEN

Quinoa, endive, radis, avocat, courgette

VÉGÉTALIEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

55 g de quinoa

2 courgettes

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

12 radis roses

1 belle endive

1 avocat

Le jus de 1/2 citron

2 cuillerées à café de graines de pavot

Sel

La vinaigrette

10 feuilles d'estragon

2 cuillerées à soupe de vinaigre de xérès

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à café de miel

1 cuillerée à café de moutarde de Dijon

Sel

1 Couvrez le quinoa d'eau dans une casserole. Salez, portez à ébullition

et faites cuire de 10 à 15 minutes sur feu moyen. Égouttez et rincez le quinoa.

2 Lavez et parez les courgettes ; coupez-les en rondelles épaisses. Poêlez-les avec l'huile d'olive et un peu de sel sur feu vif en les colorant sur leurs deux faces.

3 Lavez les radis. Coupez-les en fines rondelles. Coupez la base de l'endive puis effeuillez celle-ci.

4 Coupez l'avocat en deux et dénoyautez-le. Récupérez la chair à l'aide d'une cuillère à soupe en rasant l'écorce pour détacher les deux moitiés. Coupez chacune en tranches épaisses. Citronnez légèrement la chair pour éviter qu'elle ne s'oxyde.

5 Préparez la vinaigrette : émincez les feuilles d'estragon. Dans un bol, mélangez le vinaigre, l'huile d'olive, le miel, la moutarde et l'estragon. Salez.

6 Garnissez deux bols de quinoa, d'avocat, de radis, d'endive et de courgettes. Assaisonnez de vinaigrette le quinoa, les radis, l'endive et l'avocat. Agrémentez de graines de pavot. Servez.

The logo consists of a light green circle containing the words "Trucs" and "Santé" in a dark, handwritten-style font, stacked vertically.

Trucs Santé

Les graines de pavot, avec leur petit goût de noisette, sont une source intéressante d'oméga 3, lesquels manquent à l'huile d'olive utilisée pour l'assaisonnement de cette recette. Le pavot contient également de l'iode, du magnésium, du manganèse, du cuivre et du zinc.



Trucs
de Chef

Pour obtenir une recette végétane, il suffit de remplacer le miel par du sirop d'érable.



Champignons crus et cuits, courgette, tomate, riz complet au nori

Préparation

15 minutes

Cuisson

35 minutes

Pour 2 bowls

55 g de riz complet
300 g de champignons de Paris
1 gousse d'ail entière, fendue
2 courgettes, soit environ 275 g
1 feuille d'algue nori
100 g de tomates cerises
20 g de noix de cajou
1 petit bouquet de coriandre fraîche
1/2 piment vert
Huile d'olive, sel, poivre du moulin

La vinaigrette

1 échalote, pelée (retirez aussi la première couche)
1 cuillerée à café de moutarde de Dijon
2 cuillerées à café de nuoc-mâm
4 cuillerées à café de sauce de soja
2 cuillerées à café de vinaigre de riz
2 cuillerées à café d'huile de sésame
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 Faites cuire le riz complet à l'eau salée pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez-le.

2 Préparez la vinaigrette : pelez l'échalote, retirez-en la première couche. Émincez l'échalote. Dans un petit bol, mélangez la moutarde, le nuoc-mâm, la sauce de soja, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, l'huile d'olive et l'échalote. Réservez.

3 Coupez la partie terreuse du pied des champignons, lavez ceux-ci. Coupez-en la moitié en tranches épaisses. Dans un saladier, mélangez-les soigneusement avec la moitié de la vinaigrette.

4 Coupez l'autre moitié des champignons en quartiers et faites-les colorer 5 minutes sur feu vif dans une poêle chaude avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et la gousse d'ail. Salez en cours de cuisson. Réservez (récupérez la gousse d'ail).

5 Lavez les courgettes. Coupez-les en rondelles. Faites-les colorer sur leurs deux faces 10 minutes dans une poêle chaude avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et la gousse d'ail sur feu vif. Salez en cours de cuisson. Réservez.

6 Roulez la feuille de nori bien serré, puis coupez-la en fines lanières. Hachez-les. Ajoutez-les au riz.

7 Lavez les tomates cerises puis coupez-les en quartiers. Hachez grossièrement les noix de cajou. Lavez la coriandre. Coupez le piment vert en fines rondelles.

8 Garnissez deux bols de champignons marinés et cuits, de tomates cerises, de riz à l'algue nori et de courgettes. Agrémentez de coriandre, de noix de cajou et de piment. Assaisonnez avec le reste de la vinaigrette. Servez immédiatement.



Trucs Santé

Le terme nori désigne plusieurs variétés d'algues rouges aux reflets pourpres. Séchées, ces algues prennent une couleur vert sombre. La teneur en protéines du nori est exceptionnelle : environ 27 %, avec les dix acides aminés essentiels en bon équilibre. Elle apporte également des quantités intéressantes de vitamine A (carotène), B12, de fer et de zinc. Elle confère à cette recette sa saveur douce de thé fumé.*



Trucs de Chef

Choisissez de préférence des courgettes de petite taille et fermes, qui auront moins de graines. J'aime particulièrement les courgettes blanches qui ont la particularité de cuire plus rapidement que les vertes. Dans une version qui ne serait plus que pesco-végétarienne ou dans le cas d'un régime sans gluten, vous pouvez remplacer la sauce de soja par du nuoc-mâm.



Champignons, avoine, œuf au plat

VÉGÉTARIEN

Préparation

25 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

40 minutes

Pour 2 bowls

50 g d'avoine décortiquée

150 g de pleurotes

210 g de trompettes-des-morts

230 g de pieds-de-mouton

250 g de chanterelles

150 g de champignons de Paris

30 g de beurre

1 œuf

1 branche de romarin

Sel, poivre du moulin

1 Faites tremper l'avoine dans de l'eau pendant 12 heures. Ce temps écoulé, rincez-la sous l'eau courante dans une passoire fine. Faites-la cuire sur feu doux avec 2 fois son volume d'eau pendant une quarantaine de minutes. Égouttez-la et rincez-la.

- 2** Lavez soigneusement les champignons et séchez-les avec du papier absorbant. Coupez les bases des pieds. Faites revenir chaque variété de champignon séparément, selon son temps de cuisson, dans une grande poêle sur feu vif avec, pour chacune, 5 g de beurre et un peu de sel.
- 3** Faites cuire l'œuf au plat dans une poêle avec 5 g de beurre sur feu moyen. Salez en fin de cuisson. À l'aide d'un emporte-pièce rond de 8,5 cm de diamètre, parez le blanc de l'œuf.
- 4** Prélevez les feuilles de la branche de romarin et hachez-les finement.
- 5** Garnissez les deux bols des différentes variétés de champignon, assaisonnées de romarin et de poivre selon votre goût, et d'avoine. Déposez un œuf au plat au centre de chaque bol. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Les champignons, peu caloriques, figurent au centre de cette recette. Leur fraction lipidique est composée en partie de stérols végétaux qui ont une action bénéfique sur l'absorption du taux de cholestérol sanguin, d'autant plus intéressante associée à la consommation d'un œuf. On note également la présence d'ergostérol, qui agit comme précurseur de la vitamine D, faisant des champignons une source indirecte de cette vitamine.

Trucs de Chef

L'avoine décortiquée se trouve dans les magasins bios. Il est préférable de la faire tremper 12 heures pour réduire son temps de cuisson. Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres types de champignons en fonction de la saison et des arrivages chez votre primeur : cèpes, morilles, girolles...



Crème de butternut au carvi, œufs brouillés au riz complet, pomme Pink Lady

VÉGÉTARIEN

SANS GLUTEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 2 bowls

La moitié de 1 butternut d'environ 350-400 g

1/2 cuillerée à café de graines de carvi

4 cuillerées à soupe de crème fraîche

4 gros œufs

10 g de beurre

1/2 pomme de type Pink Lady

37 g de riz complet

20 g de cacahuètes

Quelques brins de ciboulette

Un filet de jus de citron

Sel, poivre du moulin

1 Écrasez le carvi dans un mortier.

2 Lavez le butternut. À l'aide d'une cuillère à soupe, ôtez les graines.

Coupez la chair en cubes de taille régulière. Faites-les cuire 25 minutes à la vapeur : la chair et la peau doivent être tendres. Mixez le tout avec 2

cuillerées à soupe de crème fraîche et le carvi ; salez et poivrez. Versez la crème dans une casserole et gardez-la au chaud sur feu très doux.

3 Faites cuire le riz complet à l'eau salée pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez-le.

4 Cassez les œufs, faites-les cuire au bain-marie en mélangeant sans cesse à la fourchette. Lorsqu'ils deviennent des œufs brouillés homogènes, ajoutez le riz, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, le beurre, du sel et du poivre. Retirez du feu et mélangez une dernière fois.

5 Coupez la pomme en quartiers. Ôtez le trognon puis coupez chaque quartier en 4 tranches égales. Hachez grossièrement les cacahuètes. Ciselez finement la ciboulette.

6 Garnissez deux bols de crème de butternut au carvi, répartissez les œufs brouillés dessus. Ajoutez 4 morceaux de pomme par plat. Agrémentez de cacahuètes et de ciboulette. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Cette recette est un concentré de protéines : les œufs ont longtemps été la protéine de référence, contenant les acides aminés indispensables en proportions idéales. Les céréales (riz) et les cacahuètes constituent une association complémentaire. Le butternut, le riz complet, les cacahuètes et la pomme fraîche vous assurent aussi près de 10 g de fibres, soit 40 % de vos besoins quotidiens.*

Vous pouvez peler le butternut avant de le faire cuire à la vapeur. La cuisson sera un peu plus courte, mais je trouve que la peau apporte un



goût plus marqué à cette crème.



Ouf, edamame, mâche, asperges, champignons

VÉGÉTARIEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

5 minutes

Pour 2 bowls

6 belles asperges vertes
160 g d'edamame surgelés (Picard®)
50 g de mâche
20 g de cacahuètes
130 g de champignons de Paris
2 gros œufs extra frais
Sel

La sauce

Le jus de 1/2 petit citron
2 cuillérées à café de purée de cacahuète
1 cuillérée à soupe de sauce de soja
2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
Poivre du moulin

1 Cassez la base de la tige des asperges afin d'éliminer la partie ligneuse.

Faites cuire les asperges à l'eau bouillante salée en les gardant croquantes, puis rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée. Égouttez-les et séchez-les avec du papier absorbant.

2 Faites décongeler les edamame au four à micro-ondes avec un peu d'eau. Lavez et essorez la mâche. Hachez grossièrement les cacahuètes.

3 Préparez la sauce : dans un bol, mélangez le jus de citron, la purée de cacahuète, la sauce de soja, l'huile d'olive. Poivrez.

4 Coupez le pied terreux des champignons. Lavez-les rapidement sous un filet d'eau froide. Coupez-les en tranches.

5 Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Baissez le feu. Cassez 1 œuf dans un petit bol. À l'aide d'une cuillère à soupe, agitez l'eau de la casserole d'un mouvement circulaire afin de créer un tourbillon central. Versez l'œuf au centre et laissez cuire 3 minutes. Récupérez l'œuf avec une écumoire et déposez-le sur du papier absorbant. Parez-le si nécessaire. Recommencez avec l'autre œuf.

6 Garnissez deux bols d'asperges vertes, d'edamame, de champignons de Paris et de mâche. Arrosez le tout de sauce. Déposez 1 œuf au centre de chaque bol. Agrémentez de cacahuètes. Servez.

**Trucs
Santé**

La cacahuète, également appelée arachide, a mauvaise réputation. Pourtant, c'est une source de graisses insaturées et de protéines de qualité intéressante. À condition de la choisir non salée, il est intéressant de l'intégrer dans une recette.

**Trucs
de Chef**

En saison, vous pouvez remplacer les edamame par des fèves fraîches. Écossez-les puis ébouillantez-les quelques secondes avant de les rafraîchir rapidement dans de l'eau glacée.

Pelez ensuite les fèves en les incisant légèrement avec les ongles.

La purée de cacahuète s'achète également dans les magasins bios. Il ne faut pas la confondre avec le beurre de cacahuète qui est parfois sucré.



Ouf, avoine, aubergine, laitue, tomate, parmesan

VÉGÉTARIEN

Préparation

10 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

40 minutes

Pour 2 bowls

90 g d'avoine décortiquée

1/2 aubergine, soit environ 200 g

1 gousse d'ail

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

2 gros œufs

1/2 oignon rouge

50 g de feuilles de laitue

20 g de parmesan

120 g de tomates cerises

Sel

La vinaigrette

2 cuillerées à café de vinaigre de cidre

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

- 1** Faites tremper l'avoine pendant 12 heures (toute une nuit par exemple), puis rincez-la dans une passoire fine. Faites-la cuire sur feu doux dans 2 fois son volume d'eau pendant environ 40 minutes. Égouttez-la et rincez-la.
- 2** Lavez et parez l'aubergine, coupez-la en gros cubes. Fendez la gousse d'ail sans la peler.
- 3** Faites chauffer une grande poêle sur feu moyen avec l'huile d'olive et la gousse d'ail. Faites-y revenir les cubes d'aubergine pendant 25 minutes en mélangeant de temps en temps et en salant en cours de cuisson.
- 4** Faites cuire les œufs durs (environ 10 minutes). Écalez-les et coupez-les en deux.
- 5** Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez le vinaigre de cidre et l'huile d'olive ; salez et poivrez.
- 6** Pelez et émincez l'oignon rouge. Lavez et essorez la laitue. Ajoutez l'oignon, puis la vinaigrette.
- 7** Taillez le parmesan en copeaux.
- 8** Garnissez chaque bol d'un œuf dur, d'avoine, de tomates cerises, de cubes d'aubergine et de laitue à l'oignon rouge. Agrémentez de copeaux de parmesan.

**Trucs
Santé**

Les œufs bénéficient de protéines d'excellente qualité, complétées ici par les protéines du parmesan. Cette recette est parfaite dans un menu végétarien.

*Trucs
de Chef*

L'avoine décortiquée se trouve en magasin bio. Il est préférable de la faire tremper pour réduire son temps de cuisson.



Ouf, pleurotes, riz noir, parmesan, roquette

SANS GLUTEN

VÉGÉTARIEN

Préparation

20 minutes

Cuisson

45 minutes

Pour 2 bowls

90 g de riz noir (appelé aussi riz Venere ou riz Nérone)

1 échalote

240 g de pleurotes

20 g de beurre

40 g de noixettes en coques

50 g de roquette

50 g de parmesan

2 gros œufs extra-frais

Sel

La vinaigrette

2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

1 Rincez le riz noir, couvrez-le de deux fois son volume d'eau dans une casserole, puis faites-le cuire sur feu doux pendant 45 minutes à couvert. Salez l'eau en fin de cuisson. Égouttez le riz.

2 Pelez et émincez l'échalote. Lavez rapidement les pleurotes et coupez la base des pieds. Fendez les pleurotes afin d'obtenir des morceaux de taille régulière. Faites fondre le beurre dans une grande poêle jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette. Faites-y revenir les pleurotes sur feu vif pendant 2 minutes. Ajoutez l'échalote, un peu de sel, et poursuivez la cuisson 2 minutes.

3 Préparez la vinaigrette : mélangez le vinaigre balsamique et l'huile d'olive ; salez et poivrez.

4 Décortiquez les noisettes. Hachez-les grossièrement et faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse en remuant très régulièrement.

5 Lavez et essorez la roquette. Taillez le parmesan en copeaux. Dans un saladier, mélangez la roquette, les noisettes et le parmesan.

6 Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Baissez le feu. Cassez 1 œuf dans un petit bol. À l'aide d'une cuillère à soupe, agitez l'eau de la casserole d'un mouvement circulaire afin de créer un tourbillon central. Versez l'œuf au centre et laissez cuire 3 minutes. Récupérez l'œuf avec une écumoire et déposez-le sur du papier absorbant. Parez-le si nécessaire. Recommencez avec l'autre œuf.

7 Garnissez deux bols de salade de roquette, de riz noir et de pleurotes. Placez un œuf poché au centre de ces éléments. Servez immédiatement.

**Trucs
Santé**

Les pleurotes n'apportent que 25 kcal aux 100 g, principalement sous forme de protéines. Elles sont bien pourvues en potassium et faibles en sodium, ce qui leur confère des propriétés diurétiques. Associées à la roquette et au riz noir, elles donnent une préparation riche en fibres.

**Trucs
de Chef**

Le riz noir peut être remplacé par du riz noir de Camargue. Vous en trouverez dans les magasins bios et en grande surface sous la marque Riso Gallo®. Attention : cette marque mentionne la possibilité de traces de gluten dans son produit.

Afin que le blanc de l'œuf coagule plus vite et plus facilement, ajoutez un peu de vinaigre blanc dans l'eau de pochage. Cela simplifie l'opération mais modifie le goût de l'œuf : à vous de choisir.



Ouf, avoine, épinards, chou-fleur, gruyère, noisettes

VÉGÉTARIEN

Préparation

20 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

40 minutes

Pour 2 bowls

65 g d'avoine décortiquée

280 g de feuilles d'épinard

10 g de beurre

1 cuillerée à soupe de crème fraîche

2 gros œufs

20 g de noisettes

120 g de chou-fleur

60 g de gruyère suisse

Sel

La vinaigrette

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à café de vinaigre de cidre

Sel, poivre du moulin

1 Faites tremper l'avoine pendant 12 heures (toute une nuit par exemple), puis rincez-la dans une passoire fine. Faites-la cuire sur feu

doux dans 2 fois son volume d'eau pendant environ 40 minutes. Égouttez-la et rincez-la.

2 Ôtez les côtes centrales des feuilles d'épinard. Lavez et essorez celles-ci, puis faites-les fondre pendant 5 minutes dans une grande poêle avec le beurre. Salez ; ajoutez la crème fraîche en fin de cuisson.

3 Faites cuire les œufs durs (environ 10 minutes). Écalez-les et coupez-les en deux.

4 Hachez grossièrement les noisettes. Faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse sur feu vif.

5 Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez le vinaigre de cidre et l'huile d'olive ; salez et poivrez.

6 Lavez le chou-fleur, coupez-le en petites sommités. Coupez le gruyère en fines tranches.

7 Garnissez deux bols d'un œuf dur chacun, d'avoine, d'épinards, de chou-fleur et de tranches de gruyère. Assaisonnez le chou-fleur de vinaigrette. Agrémentez de noisettes. Servez.

The logo consists of a light green circle containing the words "Trucs" and "Santé" in a dark, stylized font, stacked vertically.

Trucs Santé

En associant œuf, épinards, gruyère et beurre, cette recette vous aidera à compléter fortement vos apports en vitamine A, tant directement sous forme de rétinol que sous forme de bêta-carotènes, leurs précurseurs végétaux.

L'avoine décortiquée se trouve en magasin bio. Il est préférable de la faire



tremper pour réduire son temps de cuisson.



Oufs, tomate, fèves, piment, quinoa, noisettes

SANS GLUTEN

VÉGÉTARIEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

50 g de quinoa

4 gros œufs

2 cuillerées à soupe de crème fraîche

10 g de beurre

115 g de fèves surgelées avec leur peau (Picard®)

120 g de tomates cerises

1 piment vert doux

20 g de noisettes

2 cuillerées à café d'huile d'olive

Une dizaine de feuilles de menthe fraîche

Sel, fleur de sel et poivre du moulin

1 Couvrez le quinoa d'eau dans une casserole. Salez, portez à ébullition et faites cuire de 10 à 15 minutes sur feu moyen. Égouttez et rincez le quinoa.

2 Cassez les œufs, faites-les cuire au bain-marie en mélangeant sans cesse à la fourchette. Lorsqu'ils deviennent des œufs brouillés

homogènes, ajoutez la crème fraîche et le beurre. Salez et poivrez. Retirez du feu et mélangez une dernière fois.

3 Plongez les fèves dans une casserole d'eau bouillante. À la reprise de l'ébullition, égouttez-les, plongez-les dans de l'eau glacée, puis pelez-les en les pinçant entre le pouce et l'index.

4 Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Lavez le piment doux et coupez-le en fines rondelles. Dans un bol, mélangez les tomates et les rondelles de piment.

5 Hachez grossièrement les noisettes. Faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse sur feu vif.

6 Garnissez deux bols d'œufs brouillés, de fèves, du mélange tomate-piment et de quinoa. Assaisonnez les fèves et les tomates d'huile d'olive, de sel et de poivre du moulin. Agrémentez de noisettes et de quelques feuilles de menthe fraîche. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Le beurre et les œufs sont de bonnes sources de vitamine D. Cette vitamine D joue un rôle très important dans notre organisme : elle facilite l'absorption du calcium et du phosphore, favorisant ainsi la minéralisation des os et des dents.

Trucs de Chef

Vérifiez toujours la force d'un piment en le goûtant avant de l'incorporer à une recette, afin de bien le doser et d'éviter toute mauvaise surprise.





Poissons



Saumon aux flocons d'avoine, jeunes pousses, aubergine au poivron et aux noisettes

Préparation

10 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 2 bowls

1 petite aubergine d'environ 280 g

1 gousse d'ail en chemise

1/2 poivron vert

20 g de noisettes

1 dizaine de grandes feuilles de basilic et quelques petites feuilles pour la décoration

320 g de saumon

50 g de gros flocons d'avoine

70 g de jeunes pousses de salade et d'herbes

1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique

80 g de sauce tomate

Huile d'olive, sel, poivre du moulin

1 Lavez l'aubergine et coupez la chair en cubes d'environ 1 cm. Incisez légèrement la gousse d'ail.

2 Faites chauffer une grande poêle sur feu moyen avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et la gousse d'ail. Faites-y revenir les cubes d'aubergine avec un peu de sel pendant 25 minutes en mélangeant de

temps en temps à l'aide d'une spatule.

3 Pelez le demi-poivron à l'aide d'un économe. Éliminez les renflements et les graines. Coupez la chair en lanières puis en petits dés.

4 Hachez grossièrement les noisettes. Faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse en remuant constamment.

5 Posez les grandes feuilles de basilic l'une sur l'autre. Roulez-les serré, comme un cigare, puis émincez-les.

6 Dans un petit saladier, mélangez l'aubergine avec le poivron, les noisettes, le basilic, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre du moulin.

7 Coupez le saumon en deux pavés de 160 g chacun. Versez les flocons d'avoine dans une assiette plate, ajoutez un peu de sel. Enrobez-en soigneusement toutes les faces des pavés de saumon.

8 Faites chauffer une poêle antiadhésive sur feu vif avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Déposez-y les pavés de saumon et saisissez-les 1 minute par face. Coupez-les ensuite en tranches épaisses.

9 Dans un saladier, assaisonnez les pousses d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive, une cuillerée à soupe de vinaigre balsamique, de sel et de poivre du moulin.

10 Versez la sauce tomate au fond de deux bols. Garnissez de tranches de saumon panées aux flocons d'avoine, de jeunes pousses et d'aubergine au poivron. Décorez de quelques petites feuilles de basilic. Servez immédiatement.

Choisissez de préférence des aubergines de petite taille, elles

*Trucs
de Chef*

contiendront moins de graines. Préférez aussi le saumon sauvage au saumon d'élevage : il sera moins gras. Je préfère ôter la peau du poivron, car celle-ci est difficile à digérer et apporte une amertume assez désagréable.

*Trucs
Santé*

L'association du saumon, qui contient en moyenne 20 % de protéines d'excellente qualité, et des flocons d'avoine, qui contiennent 11 % de protéines et dont l'index glycémique est particulièrement bas, donne à cette recette un fort pouvoir rassasiant.



Saumon, riz basmati complet au nori, concombre, mayonnaise light au wasabi

Préparation

40 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 2 bowls

70 g de riz basmati complet
1 feuille d'algue nori
200 g de concombre
20 g d'oignon nouveau
30 g de cornichons
Quelques brins d'aneth
320 g de saumon
Sel

La mayonnaise sans huile

1 jaune d'œuf
Un peu de wasabi
1 cuillerée à soupe de sauce de soja
1 cuillerée à café de jus de citron
2 cuillerées à soupe de cream cheese (Philadelphia®, Kiri®, Saint-Môret®...)
2 cuillerées à soupe de yaourt

1 Dans un bol, confectionnez la mayonnaise sans huile en fouettant le jaune d'œuf, le wasabi, la sauce de soja, le jus de citron, le *cream cheese* et le yaourt jusqu'à obtenir une texture lisse. Gardez la préparation

30 minutes au réfrigérateur afin qu'elle se raffermisse.

2 Rincez le riz, égouttez-le et faites-le cuire sur feu doux avec deux fois son volume d'eau et un peu de sel jusqu'à absorption totale du liquide.

3 Roulez la feuille de nori très serré, coupez-la en fines lanières puis hachez-la. Dans un saladier, mélangez le riz basmati et les paillettes de nori.

4 Coupez le concombre en fines tranches. Mettez-les dans une passoire, salez-les abondamment et laissez-les dégorger 30 minutes. Rincez-les soigneusement pour éliminer le sel. Pressez le concombre entre vos mains pour évacuer le maximum d'humidité.

5 Pelez l'oignon nouveau et émincez-le finement. Coupez les cornichons en rondelles. Hachez l'aneth ; gardez quelques pluches pour la décoration.

6 Dans un petit saladier, mélangez le concombre, les oignons nouveaux et les cornichons.

7 Coupez le saumon en tranches épaisses comme un sashimi.

8 Garnissez deux bols de saumon, de riz basmati au nori et de concombre. Placez au centre la mayonnaise sans huile. Agrémentez de quelques pluches d'aneth. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Le jaune d'œuf qui sert de base à la mayonnaise apporte une quantité appréciable de vitamine D, tout comme le saumon qui en contient 10 µg pour 100 g. La vitamine D joue des rôles très importants dans l'organisme : elle facilite l'absorption du calcium et du phosphore, favorisant la minéralisation des os et des dents, et garantissant ainsi leur solidité.

**Trucs
de Chef**

Préférez du saumon sauvage au saumon d'élevage, il sera moins gras. Vous pouvez remplacer le wasabi par de la crème de raifort. Dans le cas d'un régime sans gluten, remplacez la sauce de soja par du sel.



Saumon fumé, pomme, riz basmati, asperges grillées et crues

SANS GLUTEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

12 asperges vertes
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
1/2 pomme Pink Lady
Un peu de jus de citron
40 g de riz basmati complet
20 g de noixettes décortiquées
20 feuilles de menthe fraîche
Quelques pluches d'aneth
4 tranches de saumon fumé, soit environ 160 g
Sel

La vinaigrette

Le jus de 1/2 citron
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

1 Cassez la base ligneuse des asperges vertes. Coupez-en huit en deux dans le sens de la longueur. Enrobez-les d'huile d'olive et salez-les légèrement. Saisissez-les pendant 3 minutes sur un gril ou dans une

poêle-gril en fonte sur feu vif. Coupez les quatre asperges restantes en très fines tranches, légèrement de biais.

2 Rincez le riz, égouttez-le et faites-le cuire sur feu doux avec deux fois son volume d'eau et un peu de sel jusqu'à absorption totale du liquide.

3 Coupez la demi-pomme en quartiers. Ôtez le cœur et coupez chaque quartier en fines tranches, puis en deux. Citronnez-les légèrement.

4 Coupez les noisettes en deux. Faites-les griller dans une poêle antiadhésive sans matière grasse sur feu vif en remuant constamment.

5 Préparez la vinaigrette : dans un petit bol, mélangez le jus de citron et l'huile d'olive. Salez légèrement et poivrez.

6 Mélangez les feuilles de menthe et les pluches d'aneth.

7 Garnissez deux bols de saumon fumé, de riz basmati complet, de pomme et d'asperges grillées et crues. Assaisonnez la pomme et les asperges de vinaigrette au jus de citron. Agrémentez d'herbes et de noisettes grillées. Servez.

Trucs Santé

La fabrication du saumon fumé nécessite une étape de salage, au cours de laquelle les filets sont disposés en couches successives avec du gros sel marin. Cette technique permet de limiter le dessèchement du poisson et assure une meilleure conservation. Choisissez de préférence un saumon fumé de qualité, non congelé au préalable, et évitez l'ajout de sel.



Trucs
de Chef

Préférez le saumon fumé sauvage au saumon d'élevage. Son prix est un peu plus élevé, mais il est beaucoup moins gras.



Saumon, choux de Bruxelles, avoine, chou chinois, shiitake, orange

Préparation

25 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

40 minutes

Pour 2 bowls

1 pavé de saumon de 160 g, avec la peau

1/4 de chou chinois

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

200 g de shiitaké

150 g de choux de Bruxelles

60 g d'avoine décortiquée

1 orange

2 oignons nouveaux

20 g de noix de macadamia

Sel

La vinaigrette

Le jus de l'orange (voir recette)

2 cuillerées à soupe de nuoc-mâm

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à café de miel

Poivre du moulin

1 Faites tremper l'avoine dans de l'eau pendant 12 heures. Ce temps

écoulé, rincez-la sous l'eau courante dans une passoire fine. Faites-la cuire sur feu doux avec 2 fois son volume d'eau pendant une quarantaine de minutes. Égouttez-la et rincez-la.

2 Coupez le chou chinois en lanières en partant du sommet jusqu'à la base ; éliminez celle-ci. Poêlez les lanières de chou pendant 4 à 5 minutes sur feu moyen avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et un peu de sel.

3 Coupez le pied des shiitake. Lavez-les soigneusement et séchez-les dans du papier absorbant. Coupez-les en deux ou en quatre. Faites-les revenir pendant 5 minutes dans une grande poêle antiadhésive sur feu vif avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et du sel en remuant régulièrement.

4 Coupez la base des choux de Bruxelles puis effeuillez-les. Faites blanchir les feuilles 2 minutes à l'eau bouillante salée, plongez-les immédiatement dans de l'eau glacée, puis égouttez-les.

5 Coupez le pavé de saumon en deux. Salez-les. Déposez-les côté peau vers le bas dans une poêle antiadhésive sans matière grasse et commencez la cuisson sur feu moyen à vif, jusqu'à ce que le tiers inférieur de la chair ait blanchi. Retournez-les et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le tiers inférieur ait blanchi et le tiers central paraisse cru.

6 Ôtez la peau et la partie blanche de l'orange à l'aide d'un couteau tranchant en suivant la courbure du fruit afin de n'avoir plus que la chair à vif. Prélevez les suprêmes. Pour la vinaigrette, pressez le reste de l'orange au-dessus d'un bol pour récupérer le jus. Ajoutez le nuoc-mâm, l'huile d'olive et le miel. Poivrez, mélangez.

7 Dans un saladier, mélangez les feuilles de chou de Bruxelles, les suprêmes d'orange, l'oignon nouveau émincé et une partie de la vinaigrette.

8 Garnissez deux bols de ces ingrédients. Assaisonnez le chou chinois et les morceaux de saumon avec le reste de vinaigrette. Agrémentez de

noix de macadamia grossièrement hachées. Servez immédiatement.

**Trucs
Santé**

Les choux de Bruxelles sont source de fibres, mais surtout de vitamines C et B9 qui participent toutes les deux au bon fonctionnement du système immunitaire et aident à réduire la fatigue.

**Trucs
de Chef**

L'avoine décortiquée se trouve dans les magasins bios. Préférez le saumon sauvage au saumon d'élevage, il sera moins gras.



Saumon, chou rouge, pomme, quinoa, laitue

SANS GLUTEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

15 minutes

Pour 2 bowls

40 g de quinoa

120 g de chou rouge

1/4 de pomme Pink Lady

50 g de feuilles de laitue

1 pavé de saumon de 240 g, avec la peau

20 g de noix de macadamia

Sel

La sauce au yaourt

2 petites échalotes

1 branche de persil plat

1 yaourt brassé

1 pointe de wasabi

2 cuillerées à soupe de jus de citron

Sel, poivre du moulin

1 Couvrez le quinoa d'eau dans une casserole. Salez, portez à ébullition et faites cuire de 10 à 15 minutes sur feu moyen. Égouttez et rincez le

quinoa.

2 Préparez la sauce : pelez et émincez les échalotes. Rincez la branche de persil plat ; hachez finement les feuilles et les rameaux les plus fins. Dans un bol, mélangez le yaourt, le wasabi, les échalotes, le jus de citron et le persil. Salez et poivrez.

3 Émincez le chou rouge. Retirez le cœur du morceau de pomme et râpez celui-ci à la râpe à gros trous. Dans un saladier, mélangez le chou et la pomme avec une partie de la sauce au yaourt.

4 Lavez et essorez les feuilles de laitue. Dans un saladier, mélangez-les avec le reste de la sauce au yaourt.

5 Passez légèrement le doigt sur le filet de saumon pour vérifier qu'il ne reste plus d'arête. S'il en reste, ôtez-les à l'aide d'une pince à arêtes. Coupez le pavé de saumon en deux moitiés égales. Salez-les. Déposez-les côté peau vers le bas dans une poêle antiadhésive sans matière grasse et commencez la cuisson sur feu moyen à vif, jusqu'à ce que le tiers inférieur de la chair ait blanchi. Retournez les pavés et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le tiers inférieur ait blanchi. Pour une parfaite cuisson, le tiers central doit paraître cru.

6 Hachez grossièrement les noix de macadamia.

7 Garnissez deux bols d'un morceau de pavé de saumon chacun, de quinoa, de chou rouge et de laitue. Agrémentez de noix de macadamia. Servez.

**Trucs
Santé**

Sans ajout de matières grasses, cette recette contient essentiellement les graisses du saumon et des noix de macadamia, c'est-à-dire des graisses essentiellement polyinsaturées intéressantes pour le système cardio-

vasculaire et un apport en acides gras essentiels sous forme d'EPA et DHA directement utilisables par l'organisme.

**Trucs
de Chef**

Vous pouvez remplacer les feuilles de laitue par de jeunes pousses de betterave. Préférez le persil plat au persil frisé, car il est bien plus aromatique.



Saumon, courgette, épinards, spaghettis, tomate

Préparation

20 minutes

Cuisson

10 minutes

Pour 2 bowls

35 g de spaghettis à la farine intégrale
1 pavé de saumon d'environ 300 g, avec la peau
1 courgette
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive + 2 cuillerées à soupe pour les pâtes
50 g de tomates cerises
280 g de feuilles d'épinard
10 g de beurre
1 cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
Sel, poivre du moulin

1 Faites cuire les spaghettis dans un grand volume d'eau bouillante salée. Rincez-les et égouttez-les.

2 Passez légèrement le doigt sur le pavé de saumon afin de vérifier qu'il ne reste plus d'arête. S'il en reste, ôtez-les à l'aide d'une pince à arêtes. Entaillez la chair à l'extrémité la plus fine du pavé, puis passez la lame d'un couteau bien aiguisé entre la peau et la chair en maintenant bien la peau contre le plan de travail. Faites glisser la lame jusqu'au bout du pavé pour retirer la peau. Coupez la chair en gros cubes et salez-les. Colorez-les sur feu vif dans une poêle antiadhésive sans matière grasse,

entre 30 et 40 secondes par face (le cœur doit rester cru).

3 Lavez et parez la courgette. Coupez-la en tranches épaisses. Faites-les colorer 5 minutes à la poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive sur feu moyen à vif.

4 Lavez les tomates cerises, coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille.

5 Ôtez la côte centrale de chaque feuille d'épinard. Lavez et essorez les feuilles, et faites-les fondre 5 minutes dans une grande poêle avec le beurre et un peu de sel. Ajoutez la crème fraîche en fin de cuisson.

6 Garnissez deux bols de cubes de saumon, de spaghettis, d'épinards, de rondelles de courgette et de tomates cerises. Arrosez les pâtes d'huile d'olive. Poivrez selon votre goût. Servez.

Trucs Santé

L'utilisation de pâtes intégrales dans cette recette stimule l'apport en fibres, ce qui ralentit la digestion et la vidange gastrique, favorisant une sensation durable de satiété. C'est d'autant plus le cas si les pâtes sont cuites al dente. Veillez à bien mastiquer.

Trucs de Chef

Plusieurs marques proposent une gamme de pâtes intégrales ou complètes en grande distribution. Vous en trouverez à coup sûr en magasin bio. Vous pouvez ajouter quelques feuilles de basilic à la garniture finale de cette recette.



Saumon, mangue, fruit de la passion, concombre, avocat, riz basmati

Préparation

20 minutes

Pour 2 bowls

30 g de riz basmati complet
1 pavé de saumon d'environ 300 g, avec la peau
1/2 mangue
1 fruit de la passion
1/2 avocat
Un peu de jus de citron
50 g de concombre
2 oignons nouveaux
1 petit bouquet de coriandre fraîche
2 cuillerées à café de graines de sésame
Poivre du moulin

La vinaigrette

2 cuillerées à soupe de sauce de soja
2 cuillerées à soupe de jus de citron
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Poivre du moulin

1 Rincez le riz, égouttez-le et faites-le cuire sur feu doux avec deux fois son volume d'eau et un peu de sel jusqu'à absorption totale du liquide.

2 Passez légèrement le doigt sur le pavé de saumon afin de vérifier qu'il ne reste plus d'arête. S'il en reste, ôtez-les à l'aide d'une pince à arêtes.

Entaillez la chair à l'extrémité la plus fine du pavé, puis passez la lame d'un couteau bien aiguisé entre la peau et la chair en maintenant bien la peau contre le plan de travail. Faites glisser la lame jusqu'au bout du pavé pour retirer la peau. Coupez la chair en tranches épaisses, puis en lanières, puis en cubes réguliers.

3 Coupez en deux la demi-mangue, pelez-la, coupez la chair en tranches, celles-ci en lanières puis en cubes de taille régulière. Récupérez les graines du fruit de la passion à l'aide d'une petite cuillère. Mélangez les deux ingrédients.

4 Dénoyautez l'avocat. Récupérez la chair à l'aide d'une cuillère à soupe en rasant l'écorce. Coupez-la en tranches, puis en lanières, puis en cubes de taille régulière. Citronnez légèrement la chair pour éviter qu'elle ne s'oxyde.

5 Lavez le concombre. Coupez-le en tranches dans le sens de la longueur, autour des graines. Coupez les tranches en lanières puis en cubes de taille régulière.

6 Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez la sauce de soja, le jus de citron et l'huile d'olive. Poivrez.

7 Pelez et émincez les oignons nouveaux. Lavez la coriandre, hachez grossièrement les feuilles et les tiges. Mélangez la coriandre et les oignons nouveaux.

8 Garnissez les deux bols de tartare de saumon, de concombre, d'avocat, de mélange mangue-passion, de riz basmati complet et de salade de coriandre. Assaisonnez le tout de la vinaigrette à la sauce de soja. Agrémentez de graines de sésame. Servez immédiatement.

La note sucrée apportée par le fruit de la passion et la mangue offre un

A light green circular logo with the text "Trucs Santé" in a black, handwritten-style font.

**Trucs
Santé**

bon apport en provitamine A antioxydante. L'avocat, l'huile d'olive et les graines de sésame fournissent quant à eux une belle quantité de vitamine E. Un joli cocktail antioxydant !*

A light orange circular logo with the text "Trucs de Chef" in a black, handwritten-style font.

**Trucs
de Chef**

Ce bol peut être présenté avec les ingrédients séparés ou mélangés. Pour encore plus de fraîcheur, vous pouvez remplacer le riz basmati complet par de petits dés de pomme Granny Smith. Le riz basmati complet se trouve dans les magasins bios et en grande surface sous la marque Taureau Ailé®.



Lentilles, saumon fumé, canneberges, concombre, oignon rouge

Préparation

30 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

90 g de lentilles vertes du Puy
300 g de concombre
1 feuille d'algue nori
1 oignon rouge
2 tranches de saumon fumé, soit 80 g
80 g de canneberges séchées
1 cuillerée à soupe de graines de sésame
Sel

La vinaigrette

1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
1 cuillerée à soupe de sauce de soja
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Poivre du moulin

1 Mettez les lentilles dans une casserole et couvrez largement d'eau. Portez à ébullition, couvrez et comptez 25 minutes de cuisson sur feu doux. Égouttez les lentilles.

2 Coupez le concombre en très fines tranches. Recueillez-les dans une

passoire, salez-les abondamment puis laissez-les dégorger une demi-heure. Rincez-les abondamment et pressez-les entre vos mains pour éliminer le maximum d'humidité.

3 Enroulez la feuille de nori, coupez-la en fins filaments puis hachez ceux-ci. Dans un bol, mélangez le concombre et les paillettes d'algue.

4 Pelez et émincez l'oignon rouge.

5 Dans un bol, préparez la vinaigrette : mélangez le vinaigre de riz, la sauce de soja et l'huile d'olive. Poivrez.

6 Garnissez deux bols de lentilles, de saumon, de concombre au nori et de canneberges séchées. Arrosez les lentilles, les oignons et le concombre de vinaigrette. Agrémentez de graines de sésame. Servez.

Trucs Santé

Cette recette utilise les protéines des lentilles pour compléter l'apport du saumon et assurer, par la même occasion, un complément en fer et magnésium. De plus, avec le concombre et sa peau ainsi que des canneberges séchées, elle ne manque pas de fibres !

Trucs de Chef

Préférez le saumon fumé sauvage au saumon d'élevage. Son prix est un peu plus élevé, mais il est moins gras. N'hésitez pas à aromatiser l'eau de cuisson des lentilles avec une carotte pelée, un oignon coupé en deux et une feuille de laurier, mais ne salez surtout pas l'eau : le sel a tendance à durcir les lentilles.



Cabillaud au sésame et qu nori, riz basmati, edamame, brocoli

Préparation

10 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

120 g de riz basmati complet
1 feuille d'algue nori
6 cuillerées à soupe de graines de sésame
1 blanc d'œuf
300 g de dos de cabillaud
120 g de brocoli
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
160 g d'edamame surgelés (Picard®)
20 g de cacahuètes
Sel, poivre du moulin

La vinaigrette

2 cuillerées à soupe de sauce de soja
2 cuillerées à soupe de jus de citron
1 cuillerée à café de moutarde de Dijon
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 Rincez le riz et faites-le cuire sur feu doux dans deux fois son volume d'eau salée jusqu'à absorption totale du liquide. Rincez-le et égouttez-le.

2 Préchauffez le four à 180 °C.

3 Mixez la feuille de nori afin d'obtenir des paillettes. Sur une assiette plate, mélangez-les avec les graines de sésame. Dans un bol, fouettez légèrement le blanc d'œuf à la fourchette.

4 Coupez le cabillaud en deux pavés. Salez-les légèrement, enrobez-les de blanc d'œuf, puis panez-les dans le mélange nori-sésame. Déposez-les sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Faites cuire 15 minutes au four.

5 Lavez le brocoli. Coupez les sommités en tranches épaisses. Enrobez-les d'huile d'olive et salez-les. Saisissez-les pendant 3 minutes sur un gril ou une poêle-gril en fonte à feu vif.

6 Faites décongeler les edamame au four à micro-ondes avec un peu d'eau.

7 Pour obtenir la vinaigrette, mélangez dans un bol la sauce de soja, le jus de citron, la moutarde, le reste de panure nori-sésame, l'huile d'olive et du poivre du moulin.

8 Hachez grossièrement les cacahuètes.

9 Garnissez deux bols d'un pavé de cabillaud, d'edamame, de brocoli et de riz basmati complet. Assaisonnez de vinaigrette les edamame, le riz et le brocoli. Agrémentez de cacahuètes. Servez immédiatement.

The logo consists of a light green circle containing the words "Trucs" and "Santé" in a dark, handwritten-style font, stacked vertically.

Trucs Santé

Le dos de cabillaud est au cœur de cette recette. Ce poisson à la chair fondante est une source de protéines intéressante (plus de 20 %), tout en étant particulièrement maigre avec moins de 1 % de lipides. Il permet également de compléter les apports en iode, en sélénium et en vitamine B12.

*Trucs
de Chef*

Le riz basmati complet se trouve dans les magasins bios et en grande surface sous la marque Taureau Ailé®.



Cabillaud, flocons d'avoine à la vanille, tomates, parmesan, asperges, fèves

Préparation

15 minutes

Cuisson

10 minutes

Pour 2 bowls

240 g de dos de cabillaud

4 belles asperges vertes

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

85 g de fèves congelées, avec leur peau (Picard®)

60 g de tomates cerises

20 g de parmesan

1 petite branche de romarin

1/2 gousse de vanille

100 g de gros flocons d'avoine

10 cl de lait demi-écrémé

Sel, fleur de sel, poivre du moulin

1 Coupez le cabillaud en deux pavés. Salez-les et faites-les cuire à la vapeur une petite dizaine de minutes. Poivrez selon votre goût.

2 Coupez les asperges vertes en deux dans le sens de la longueur. Enrobez-les d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive et salez-les. Faites-les colorer pendant 3 minutes sur un gril ou une poêle-gril en fonte sur feu vif.

3 Plongez les fèves dans une casserole d'eau bouillante. À la reprise de

l'ébullition, égouttez-les, plongez-les dans de l'eau glacée, puis pelez-les en les pinçant entre le pouce et l'index.

4 Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Taillez le parmesan en copeaux. Effeuillez le romarin et hachez-le. Fendez la vanille et grattez-la avec le dos d'un couteau sur une planche afin de récupérer les graines.

5 Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le lait et les graines de vanille. Salez et poivrez.

6 Garnissez deux bols d'un pavé de cabillaud, de flocons d'avoine à la vanille, de tomates cerises, d'asperges et de fèves. Assaisonnez les tomates et les fèves d'huile d'olive, de fleur de sel et de poivre du moulin. Agrémentez de copeaux de parmesan et de romarin haché. Servez.

Trucs Santé

Bien que riche en calories, le parmesan est un fromage intéressant par sa densité nutritionnelle. Il est en effet riche en vitamines A, B2, B3 et B12. Côté minéraux, il est extrêmement bien pourvu en phosphore et en calcium. La bonne portion est de 20 g par personne.

Trucs de Chef

Pour que votre cabillaud garde toute sa blancheur une fois cuit, poivrez-le au poivre blanc.



Cabillaud, orange, concombre, riz basmati, carotte, cassis

SANS GLUTEN

Préparation

15 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

100 g de riz basmati complet

240 g de dos de cabillaud

20 g de beurre

2 cuillérées à soupe d'huile neutre (par exemple de pépins de raisin)

1 orange

1 belle carotte

100 g de concombre

20 g de baies de cassis

20 g de noix de cajou

Sel, poivre du moulin

La vinaigrette

2 cuillérées à soupe d'huile d'olive

2 cuillérées à soupe de jus de citron

Quelques brins d'aneth, hachés

Sel, poivre du moulin

1 Rincez le riz et faites-le cuire sur feu doux dans deux fois son volume d'eau salée jusqu'à absorption totale du liquide. Rincez-le et égouttez-le.

2 Coupez le cabillaud en deux pavés. Salez-les sur les deux faces. Faites chauffer une poêle sur feu moyen à fort avec le beurre et l'huile neutre. Faites-y colorer les pavés de cabillaud sur les deux faces en les arrosant régulièrement de leur matière grasse à l'aide d'une cuillère.

3 Coupez la base et le sommet de l'orange. Ôtez la peau et la partie blanche à l'aide d'un couteau tranchant en suivant la courbure du fruit afin de n'avoir plus que la chair à vif. Faites des incisions en V en lisière des membranes qui séparent chaque quartier pour prélever les suprêmes.

4 Pour la vinaigrette, pressez le reste de l'orange au-dessus d'un bol afin de récupérer le maximum de jus. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron et l'aneth haché. Salez, poivrez et mélangez bien.

5 Lavez le concombre et coupez-le en fines tranches. Pelez et parez les carottes, puis râpez-les à l'aide d'une râpe à gros trous. Lavez les baies de cassis. Hachez grossièrement les noix de cajou.

6 Garnissez les deux bols d'un pavé de cabillaud, de carotte râpée, de rondelles de concombre, de suprêmes d'orange et de riz basmati complet. Assaisonnez la carotte et le concombre avec la vinaigrette au jus d'orange. Agrémentez de baies de cassis et de noix de cajou. Servez.

The logo consists of a light green circle containing the words "Trucs Santé" in a black, handwritten-style font. "Trucs" is on the top line and "Santé" is on the bottom line.

Trucs Santé

Avec des crudités, de l'orange, du cassis et du jus de citron, cette recette apporte une bonne quantité de vitamine C. Celle-ci favorisera l'absorption du fer apporté par le cabillaud. Une bonne alliance !

*Trucs
de Chef*

Le riz basmati complet se trouve dans les magasins bios et en grande surface sous la marque Taureau Ailé®.



Cabillaud, saumon, pois chiches, algues, concombre, salade

Préparation

15 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

1 heure

Pour 2 bowls

55 g de pois chiches secs

40 g d'algues wakamé au sel

250 g de concombre

70 g de jeunes pousses de salade et d'herbes

120 g de dos de cabillaud

120 g de saumon frais

Sel

La sauce

1 tige de citronnelle

4 cuillerées à soupe de jus de citron

1 cuillerée à soupe de sauce de soja

1 cuillerée à café de miel liquide

1 cuillerée à soupe d'huile de sésame

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à soupe de graines de sésame

1 Faites tremper les pois chiches 12 heures dans un grand volume d'eau.

Égouttez-les et faites-les cuire 1 heure à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rincez-les.

2 Préparez la sauce : coupez la base de la tige de citronnelle et ne conservez que le tiers inférieur. Ôtez les premières feuilles, puis émincez finement le reste. Dans un bol, mélangez le jus de citron, la sauce de soja, le miel, l'huile de sésame, l'huile d'olive, la citronnelle et les graines de sésame.

3 Faites tremper les wakamé pendant un quart d'heure dans une grande quantité d'eau. Égouttez-les et rincez-les pendant 3 minutes sous un filet d'eau claire. Égouttez-les de nouveau et laissez-les sécher à l'air libre. Hachez-les grossièrement et assaisonnez-les avec un quart de la vinaigrette.

4 Lavez le concombre et coupez-le en très fines tranches. Salez-le largement dans une passoire et laissez-le dégorger une demi-heure. Rincez-le abondamment et essorez-le dans vos mains pour éliminer le maximum d'eau. Assaisonnez-le avec un quart de la vinaigrette.

5 Lavez et essorez les jeunes pousses. Assaisonnez-les avec un quart de la vinaigrette.

6 Coupez le cabillaud et le saumon en gros cubes. Faites-les cuire à la vapeur pendant 2 à 3 minutes.

7 Garnissez deux bols de cubes de saumon et de cabillaud, de pois chiches, de concombre, de wakamé et de jeunes pousses. Assaisonnez le poisson et les pois chiches avec le reste de vinaigrette. Servez immédiatement.

Les pois chiches sont une source de glucides complexes (18,7 g/100 g) à absorption progressive, car associés à une bonne quantité de fibres. Côté

A light green circular logo with the text "Trucs Santé" in a black, handwritten-style font.

Trucs Santé

minéraux, ils bénéficient d'un bon apport en magnésium, en fer et en phosphore (132 mg/100 g) tout en étant une source intéressante de vitamine B9 et d'oligo éléments (manganèse, cuivre et zinc).

A light orange circular logo with the text "Trucs de Chef" in a black, handwritten-style font.

Trucs de Chef

N'hésitez pas à aromatiser l'eau de cuisson des pois chiches avec une carotte pelée, un oignon coupé en deux et une feuille de laurier. Vous trouverez le wakamé au sel en vitrine réfrigérée dans les magasins bios.



Pois chiches, maquereau, carotte, orange, salade

SANS GLUTÉN

Préparation

15 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

1 heure

Pour 2 bowls

55 g de pois chiches secs

1/2 bouquet de coriandre fraîche

20 g de sauce tomate

1 orange

1 belle carotte

40 g de jeunes pousses de salade et d'herbes

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

40 g de noixettes en coques

Les filets de 2 maquereaux frais (levés par votre poissonnier)

Sel, poivre du moulin

La vinaigrette à la coriandre

1 cuillerée à café de graines de coriandre

Le reste de la coriandre hachée (voir recette)

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

1 Faites tremper les pois chiches 12 heures dans un grand volume d'eau.

Égouttez-les et faites-les cuire 1 heure à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rincez-les.

2 Lavez et essorez la coriandre ; hachez les feuilles et les tiges les plus fines.

3 Dans un saladier, mélangez les pois chiches, la sauce tomate et un tiers de la coriandre. Rectifiez l'assaisonnement.

4 Coupez la base et le sommet de l'orange. Ôtez la peau et la partie blanche à l'aide d'un couteau tranchant en suivant la courbure du fruit afin de n'avoir plus que la chair à vif. Faites des incisions en V en lisière des membranes qui séparent chaque quartier pour prélever les suprêmes.

5 Pour obtenir la vinaigrette, écrasez les graines de coriandre dans un mortier. Pressez le reste de l'orange au-dessus d'un bol afin de récupérer le jus. Ajoutez l'huile d'olive, les graines de coriandre moulues et le reste de coriandre fraîche. Salez, poivrez et mélangez bien.

6 Pelez et parez la carotte. Taillez-la en lanières à l'aide d'un économe. Assaisonnez-les avec une partie de la vinaigrette à la coriandre.

7 Lavez et essorez les jeunes pousses. Ajoutez les suprêmes d'orange et assaisonnez le tout avec une partie de la vinaigrette.

8 Décortiquez les noisettes. Hachez-les grossièrement et faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse en remuant très régulièrement.

9 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen à vif. Saisissez-y les filets de maquereau 1 minute et demie côté peau et 1 minute côté chair.

10 Garnissez deux bols de filets de maquereau, de lanières de carotte, de salade de jeunes pousses et de pois chiches à la sauce tomate. Assaisonnez les filets de maquereau avec le reste de vinaigrette.

Agrémentez de noisettes grillées. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Bien qu'étant considéré comme ordinaire et bon marché, le maquereau est un poisson doté de nombreuses qualités nutritionnelles. Riche en protéines, il constitue une excellente source d'oméga 3. Il apporte du potassium et du phosphore, mais aussi du sélénium et de l'iode en quantité intéressante. Par ailleurs, il contient des vitamines A, B3, B12 et D.

Trucs de Chef

N'hésitez pas à aromatiser l'eau de cuisson des pois chiches avec une carotte pelée, un oignon coupé en deux et une feuille de laurier. Vous pouvez utiliser une orange sanguine si vous en trouvez : le résultat n'en sera que meilleur.



Crème de butternut, crabe, olives, physalis, quinoa, emmental

SANS GLUTEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 4 bowls

1/2 butternut d'environ 450 g
2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
20 g de beurre
100 g de quinoa
40 g de noisettes décortiquées
140 g de physalis
160 g d'olives noires non dénoyautées
200 g de chair de crabe
60 g d'emmental
Quelques brins d'estragon
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

1 Lavez le butternut et retirez ses graines à l'aide d'une cuillère à soupe. Coupez-la en cubes de taille égale. Faites-les cuire 25 minutes à la vapeur : la chair et la peau doivent être tendres. Mixez-la avec la crème fraîche, un peu d'eau de cuisson si nécessaire, du sel et du poivre du moulin. Versez la crème obtenue dans une casserole, ajoutez le beurre, mélangez et gardez sur feu très doux.

2 Couvrez le quinoa d'eau dans une casserole. Salez, portez à ébullition et faites cuire de 10 à 15 minutes sur feu moyen. Égouttez et rincez le quinoa.

3 Hachez grossièrement les noisettes. Faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse sur feu vif.

4 Ôtez les fines membranes qui entourent les physalis. Lavez-les et coupez les plus grosses baies en deux. Rincez les olives noires. Râpez l'emmental à la râpe Microplane. Effeuillez puis émincez l'estragon.

5 Répartissez au fond de quatre bols la crème de butternut chaude. Garnissez de quinoa, de crabe, d'emmental, de physalis et d'olives noires. Agrémentez d'estragon, de noisettes grillées et d'huile d'olive. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Un fort potentiel antioxydant pour cette recette : le physalis, en plus de son intérêt décoratif, est un petit fruit riche en vitamine C et bien pourvu en antioxydants. Ensuite, le butternut, intensément coloré, est riche en bêta-carotènes aux propriétés vitaminiques et antioxydantes.

Trucs de Chef

Si vous utilisez du crabe en boîte pour cette recette, n'oubliez pas de le rincer sous l'eau courante dans une passoire fine. N'hésitez pas à récupérer les graines de la butternut. Lavez-les et faites-les sécher à four doux. Elles seront délicieuses et pourront agrémenter les prochains bowls.



Crabe, quinoa, fèves, artichauts, salicornes, amarena

SANS GLUTEN

Préparation

20 minutes

Cuisson

10 minutes

Pour 2 bowls

80 g de salicornes fraîches

40 g de quinoa

170 g de fèves surgelées (Picard®)

4 gros artichauts poivrade

1 boîte de chair de crabe (120 g poids net)

2 cuillérées à soupe d'huile d'olive

10 amarenas italiennes

La vinaigrette

1 branche d'estragon

2 cuillérées à soupe de jus de citron

2 cuillérées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

1 Couvrez d'eau les salicornes et laissez-les légèrement dessaler pendant 30 minutes.

2 Couvrez le quinoa d'eau dans une casserole, salez, portez à ébullition sur feu moyen et faites cuire de 10 à 15 minutes. Égouttez et rincez le

quinoa.

3 Plongez les fèves dans une casserole d'eau bouillante. À la reprise de l'ébullition, égouttez-les, plongez-les dans de l'eau glacée, puis pelez-les en les pinçant entre le pouce et l'index.

4 Cassez la base des tiges des artichauts. Ôtez les premières couches de feuilles jusqu'aux plus tendres. Coupez les artichauts aux deux tiers de leur hauteur, puis en quartiers. Poêlez-les avec l'huile d'olive et un peu de sel pendant environ 10 minutes sur feu moyen à vif.

5 Dans un bol, préparez la vinaigrette : effeuillez et émincez l'estragon. Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, l'estragon, du sel et du poivre du moulin.

6 Égouttez, rincez la chair de crabe et égouttez-la de nouveau afin d'éliminer l'eau de conservation.

7 Égouttez les salicornes. Hachez-les grossièrement.

8 Garnissez deux bols de chair de crabe, de quinoa, d'artichauts poivrades, de fèves et de salicornes. Assaisonnez les fèves et les artichauts avec la vinaigrette à l'estragon. Agrémentez d'amarens. Servez.

Trucs Santé

Deux produits de la mer sont ici associés : le crabe, qui offre une excellente source de vitamine B12, de sélénium, de cuivre et de zinc ; et la salicorne, bien pourvue en iode, en phosphore, en vitamines A, C et D, en calcium, en magnésium, en fer, en silice, zinc et en manganèse. Une haute densité nutritionnelle !

**Trucs
de Chef**

Vous trouverez les amarenas, cerises au sirop, dans les épiceries fines italiennes. Les salicornes fraîches s'achètent chez votre poissonnier. Choisissez de la chair de crabe en boîte de bonne qualité, avec des morceaux de pinces. Vous pouvez également vous fournir en chair de crabe fraîche en barquette chez votre poissonnier, ou décortiquer vous-même un tourteau ou une araignée de mer.



Coquilles Saint-Jacques, riz basmati, nori, edamame, poivron, cacahuètes

Préparation

20 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

60 g de riz basmati complet
1 feuille d'algue nori
160 g d'edamame surgelés (Picard®)
1 poivron
8 coquilles Saint-Jacques
20 g de beurre
20 g de cacahuètes
1/2 bouquet de coriandre fraîche
Sel, poivre du moulin

La vinaigrette au nori

1 cuillerée à soupe de nuoc-mâm
1 cuillerée à soupe de sauce de soja
1 cuillerée à soupe de jus de citron
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1/3 des paillettes de nori (voir recette)
Poivre du moulin

1 Rincez et égouttez le riz. Couvrez-le de deux fois son volume d'eau dans une casserole, portez à ébullition, couvrez et baissez le feu. Faites

cuire sur feu doux jusqu'à absorption totale du liquide. Égouttez le riz.

2 Mixez la feuille de nori afin d'obtenir des paillettes. Mélangez le riz basmati avec les deux tiers des paillettes de nori.

3 Faites décongeler les edamame au four à micro-ondes avec un peu d'eau.

4 Lavez le poivron et pelez-le avec un économe. Coupez-le en deux, éliminez le pédoncule et les côtes. Taillez la chair en fines lamelles.

5 Préparez la vinaigrette : dans un petit bol, mélangez le nuoc-mâm, la sauce de soja, le jus de citron, l'huile d'olive et le dernier tiers des paillettes de nori. Poivrez.

6 Vous pouvez demander à votre poissonnier de préparer les saint-jacques pour vous. Si vous voulez le faire vous-même, voici comment procéder : ouvrez-les en insérant un couteau à plat sous la coquille supérieure (plate) et en coupant sur tout le pourtour. Retirez les barbes et le corail en veillant à ne pas abîmer la noix. À l'aide d'une cuillère à soupe, détachez la noix de la coquille inférieure. Ôtez enfin le muscle tendineux qui se trouve sur un côté de la noix. Passez les noix sous un filet d'eau pour les nettoyer. Épongez-les dans du papier absorbant. Salez-les.

7 Faites fondre le beurre dans une poêle sur feu vif. Lorsqu'il crépite, faites-y colorer les noix pendant 1 minute 30 par face.

8 Hachez grossièrement les cacahuètes. Lavez la coriandre et hachez grossièrement les feuilles et les tiges.

9 Garnissez deux bols de noix de saint-jacques, d'edamame, de poivron vert et de riz basmati au nori. Assaisonnez les edamame et le poivron de vinaigrette au nori. Agrémentez de coriandre et de cacahuètes. Servez.

**Trucs
Santé**

Le riz apporte une grande quantité de glucides, essentiellement sous forme d'amidon. Les fibres apportées par l'enveloppe du grain qui est conservée dans le riz complet, mais également par les poivrons, le nori et les edamame ralentissent l'assimilation de cet amidon et rassasient durablement.

**Trucs
de Chef**

Si vos coquilles Saint-Jacques sont grosses, réduisez la portion à trois noix par bol.



Crevettes, haricots verts, chou chinois, riz complet

SANS GLUTEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

75 g de riz basmati complet

160 g de haricots verts

La moitié d'un petit chou chinois

10 g de beurre

150 g de petites crevettes cuites décortiquées, surgelées

La sauce coco

20 g de gingembre frais

Une vingtaine de feuilles de menthe

La moitié d'un petit bouquet de coriandre

10 cl de crème de coco

1 cuillerée à soupe de jus de citron

20 g de cacahuètes

Sel, poivre du moulin

1 Rincez le riz et faites-le cuire sur feu doux dans deux fois son volume d'eau salée jusqu'à absorption totale du liquide. Égouttez-le.

2 Équeutez les haricots verts. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée puis

rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée pour préserver leur vert éclatant. Égouttez-les.

3 Coupez le chou chinois en deux quartiers, puis en lanières en partant du sommet jusqu'au dernier tiers, que vous éliminez. Poêlez les lanières pendant 4 à 5 minutes sur feu moyen avec le beurre et un peu de sel.

4 Plongez les crevettes surgelées dans une casserole d'eau bouillante. À la reprise de l'ébullition, égouttez-les et rafraîchissez-les dans de l'eau froide. Égouttez.

5 Préparez la sauce : pelez le gingembre en grattant sa peau à l'aide d'une petite cuillère. Râpez-le avec une râpe Microplane afin de récupérer la pulpe tout en éliminant les fibres. Lavez la menthe et la coriandre, puis hachez les feuilles. Dans un bol, mélangez la crème de coco, le gingembre râpé, les herbes et le jus de citron. Salez et poivrez.

6 Hachez grossièrement les cacahuètes.

7 Garnissez deux bols de haricots verts, de crevettes, de riz basmati complet et de chou chinois. Agrémentez de sauce coco aux herbes et de cacahuètes. Servez.

Trucs Santé

La crevette est une bonne source de protéines, tout en étant particulièrement pauvre en lipides, ce qui permet de l'associer aux cacahuètes et à la crème de coco sans surplus de gras. Elle assure par ailleurs un bon apport en vitamine B12, en phosphore et en sélénium.



**Trucs
de Chef**

Vous pouvez remplacer le sel de la sauce coco aux herbes par de la sauce de soja. Le résultat sera plus typique et un peu moins esthétique.



Crevettes, quinoa, fenouil, orange, pamplemousse

SANS GLUTEN

Préparation

15 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 4 bowls

100 g de quinoa

240 g de crevettes cuites surgelées (Picard®)

1 orange

1 pamplemousse

1 beau bulbe de fenouil

40 g de noix de pécan

240 g de carottes

2 branches de thym frais

La vinaigrette aux agrumes

1 cuillerée à café de graines de carvi

Le jus des agrumes réservé (voir recette)

2 cuillerées à café de moutarde de Dijon

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

1 Couvrez le quinoa d'eau dans une casserole, salez, portez à ébullition sur feu moyen et faites cuire de 10 à 15 minutes. Égouttez-le et rincez-le.

2 Plongez les crevettes surgelées dans une casserole d'eau bouillante. À la reprise de l'ébullition, égouttez-les et rafraîchissez-les dans de l'eau glacée. Égouttez-les de nouveau.

3 Coupez la base et le sommet de l'orange et du pamplemousse. Ôtez la peau et la partie blanche à l'aide d'un couteau tranchant en suivant la courbure des fruits afin de n'avoir plus que la chair à vif. Faites des incisions en V en lisière des membranes qui séparent chaque quartier pour prélever les suprêmes. Recueillez-les dans un bol. Pressez le reste de l'orange et du pamplemousse au-dessus d'un autre bol pour récupérer le jus.

4 Préparez la vinaigrette : écrasez les graines de carvi dans un mortier. Mélangez-les au jus d'orange et de pamplemousse, ajoutez la moutarde et l'huile d'olive, salez, poivrez et fouettez bien.

5 Épluchez et parez les carottes, coupez-les en fines rondelles.

6 Lavez le fenouil. Coupez la base puis émincez le fenouil en carpaccio à l'aide d'une mandoline. Dans un petit saladier, mélangez-le fenouil avec les suprêmes d'orange et de pamplemousse en ajoutant une partie de la vinaigrette aux agrumes.

7 Hachez grossièrement les noix de pécan. Effeuillez le thym frais.

8 Garnissez quatre bols de salade de fenouil aux agrumes, de rondelles de carotte, de crevettes et de quinoa. Assaisonnez les carottes et les crevettes de vinaigrette aux agrumes. Agrémentez de noix de pécan et d'un peu de thym frais. Servez.

Le fenouil fait partie des légumes les plus riches en fer avec 2,7 mg pour 100 g, d'autant plus que son absorption est potentialisée par un apport

**Trucs
Santé**

élevé en vitamine C (52 mg/100 g), complété dans cette recette par la vitamine C contenue dans l'orange et le pamplemousse. Une alliance optimale !

**Trucs
de Chef**

Pour obtenir une version végétarienne et végétalienne, végétane de cette recette, ne mettez pas les crevettes.



Crevettes, vermicelles de soja, betterave, carotte, oignon nouveau

Préparation

15 minutes

Cuisson

4 minutes

Pour 2 bowls

40 g de vermicelles de soja
120 g de crevettes cuites surgelées (Picard®)
130 g de carotte
130 g de betterave
2 oignons nouveaux
1 bouquet de coriandre fraîche
20 g de cacahuètes

La sauce

2 cuillerées à soupe de sauce pour rouleaux de printemps
2 cuillerées à soupe de sauce pour nems (nuóc cham)
2 cuillerées à soupe de jus de citron
1 cuillerée à soupe de sauce de soja
Poivre du moulin

1 Faites bouillir de l'eau dans une petite casserole. Retirez du feu, ajoutez les vermicelles de soja et laissez reposer 3 minutes. Égouttez-les et rincez-les, puis coupez-les grossièrement avec des ciseaux.

2 Préparez la sauce : dans un bol, mélangez la sauce pour rouleaux de printemps, la sauce pour nems, le jus de citron, la sauce de soja et un peu

de poivre du moulin.

3 Dans un petit saladier, enrobez les vermicelles de soja d'une partie de la sauce.

4 Plongez les crevettes surgelées dans une casserole d'eau bouillante. À la reprise de l'ébullition, égouttez-les et rafraîchissez-les dans de l'eau glacée. Égouttez-les de nouveau.

5 Pelez et parez la carotte, puis râpez-la avec une râpe à gros trous. Pelez la betterave. Coupez-la en tranches puis en bâtonnets. Épluchez et émincez les oignons nouveaux. Lavez la coriandre ; hachez grossièrement les feuilles et les tiges.

6 Dans un petit saladier, mélangez la coriandre, les oignons nouveaux et un peu de sauce.

7 Hachez grossièrement les cacahuètes.

8 Garnissez deux bols de vermicelles de soja, de crevettes, de bâtonnets de betterave, de carotte râpée et de salade de coriandre. Assaisonnez la carotte et la betterave du reste de sauce. Agrémentez de cacahuètes. Servez.

Trucs Santé

On dit que pour couvrir ses besoins en provitamine A, il faut consommer des fruits et légumes colorés. La betterave et la carotte sont donc, à cet égard, des sources intéressantes. Il s'agit également de deux légumes légèrement plus sucrés que la moyenne, mais aussi riches en fibres bien tolérées après cuisson.*

The logo consists of a light orange circle containing the text "Trucs de Chef" in a black, handwritten-style font. "Trucs" is on the top line and "de Chef" is on the bottom line.

Trucs
de Chef

La sauce pour rouleaux de printemps s'achète en grande distribution sous la marque Ayam[®]. Pour obtenir une version végétarienne, végétalienne et végane de cette recette, omettez les crevettes et la sauce pour nems, car celle-ci contient du nuoc-mâm. Augmentez, dans ce cas, la proportion de sauce pour rouleaux de printemps, à base de soja fermenté.



Soba, tomates, fèves, gambas, bouillon de bœuf, pomme Pink Lady

Préparation

30 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 4 bowls

90 g de soba

340 g de fèves surgelées, non pelées (Picard®)

1 pomme Pink Lady

1 litre de bouillon de bœuf

320 g de tomates cerises

16 gambas

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 tiges de citronnelle

2 gousses de cardamome

15 g de gingembre

Quelques branches de basilic

40 g d'amandes grillées

Sel, poivre du moulin

1 Pelez le gingembre et coupez-le en gros morceaux. Écrasez légèrement les gousses de cardamome. Fendez les tiges de citronnelle en quatre dans le sens de la longueur.

2 Dans une casserole, portez à ébullition le bouillon de bœuf avec la

citronnelle, le gingembre et la cardamome, puis couvrez et laissez infuser une vingtaine de minutes sur feu très doux.

3 Faites cuire les soba dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les.

4 Plongez les fèves dans une casserole d'eau bouillante. À la reprise de l'ébullition, égouttez-les, plongez-les dans de l'eau glacée, puis pelez-les en les pinçant entre le pouce et l'index.

5 Lavez les tomates cerises et coupez-les en quartiers.

6 Ôtez les têtes des gambas en retirant le boyau central en même temps. Décortiquez-les en conservant le dernier anneau et la nageoire caudale. Enrobez les gambas d'huile d'olive et de sel. Faites chauffer un gril ou une poêle-gril en fonte sur feu vif. Lorsqu'il commence à fumer, déposez-y les gambas et saisissez-les 1 minute par face.

7 Coupez la pomme en quartiers, retirez le cœur et coupez chaque quartier en fines tranches.

8 Effeuillez le basilic. Hachez grossièrement les amandes grillées.

9 Filtrez le bouillon de bœuf et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

10 Garnissez quatre bols de soba, de tomates cerises, de fèves, de gambas et de tranches de pomme. Versez le bouillon de bœuf sur le tout. Agrémentez d'amandes et de feuilles de basilic. Servez immédiatement.

The logo consists of a light green circle containing the words "Trucs" and "Santé" in a dark, stylized font, stacked vertically.

Trucs Santé

Quoique particulièrement maigres, les gambas sont une très bonne source de protéines. D'une excellente valeur nutritive, elles sont riches en vitamine B12, en phosphore et en sélénium.



*Trucs
de Chef*

La marque Ariaké® propose une gamme de bouillons à infuser de très bonne qualité.





Vieandes



Bœuf Angus, betterave, sauce tomate, chou rouge

Préparation

10 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

40 minutes

Pour 4 bowls

120 g d'avoine décortiquée

1 côte de bœuf Angus de 380 g

20 g de beurre

2 cuillerées à soupe d'huile neutre (de pépins de raisin par exemple)

60 g de feuilles de betterave

120 g de chou rouge

1/2 oignon rouge

1 betterave crue d'environ 180 g

2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

200 g de sauce tomate

Sel, fleur de sel, poivre du moulin

1 Faites tremper l'avoine dans de l'eau froide pendant 12 heures. Ce temps écoulé, rincez-la sous l'eau courante à travers une passoire fine. Faites-la cuire sur feu doux avec 2 fois son volume d'eau pendant une quarantaine de minutes. Égouttez-la.

2 Sortez la côte de bœuf Angus au moins 1 heure à l'avance afin qu'elle soit à température ambiante. Assaisonnez-la de sel sur ses deux faces.

3 Faites chauffer une poêle sur feu vif avec le beurre et l'huile neutre. Déposez-y la côte de bœuf et laissez colorer chaque face pendant 3 minutes sans toucher à la viande. Baissez le feu et poursuivez la cuisson de 10 à 15 minutes en retournant la viande toutes les 5 minutes et en l'arrosant régulièrement de sa matière grasse de cuisson. Laissez-la reposer pendant 10 minutes, recouverte d'une feuille d'aluminium, sur une grille posée sur une assiette afin de récupérer le jus.

4 Lavez et essorez les feuilles de betterave. Émincez le chou rouge ainsi que l'oignon rouge. Pelez la betterave et coupez-la en fines tranches à l'aide d'une mandoline.

5 Coupez la viande en tranches en récupérant le maximum de jus.

6 Dans un bol, mélangez le jus de la viande avec le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, du sel et du poivre du moulin.

7 Versez la sauce tomate au fond de quatre bols. Garnissez-les de tranches de bœuf angus, d'avoine, de feuilles de betterave, de chou rouge et de tranches de betterave. Agrémentez de quelques rondelles d'oignon rouge. Assaisonnez les feuilles de betterave, la betterave et le chou rouge de la vinaigrette et la viande d'un peu de fleur de sel et de poivre du moulin. Servez immédiatement.

Trucs Santé

La viande de bœuf Angus, tendre et finement persillée, est une source intéressante de protéines et de fer d'excellente qualité. Le chou est riche en vitamine C, qui favorise l'absorption du fer.

**Trucs
de Chef**

L'avoine décortiquée se trouve dans les magasins bios. Il est préférable de la faire tremper 12 heures pour réduire son temps de cuisson. Il existe de nombreuses variétés de betteraves : rouge, blanche, jaune, chioggia dont la chair dévoile une alternance surprenante d'anneaux blancs et rose vif. N'hésitez pas à les utiliser pour obtenir un visuel surprenant.



Bœuf, aubergine, olives, pâtes, gruyère

Préparation

10 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 4 bowls

280 g d'araignée de bœuf

2 aubergines de taille moyenne, soit environ 600 g

1 gousse d'ail

6 cuillerées à soupe d'huile d'olive

80 g de gruyère suisse

15 g de beurre

2 cuillerées à soupe d'huile neutre (de pépins de raisin par exemple)

110 g de pâtes intégrales de type torsette

Un gros bouquet de persil plat

40 g de noix de pécan

160 g d'olives noires non dénoyautées

Sel fin, fleur de sel et poivre du moulin

1 Sortez l'araignée de bœuf au moins 1 heure à l'avance afin qu'elle soit à température ambiante.

2 Lavez les aubergines et coupez-les en gros cubes. Fendez la gousse d'ail non pelée. Faites chauffer une grande poêle sur feu moyen avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et la gousse d'ail fendue. Faites-y revenir les cubes d'aubergine avec un peu de sel pendant 25 minutes, en mélangeant de temps en temps. En fin de cuisson, retirez du feu. Coupez

le gruyère suisse en cubes. Mélangez-les aux cubes d'aubergine.

3 Faites chauffer une poêle sur feu vif avec le beurre et l'huile neutre. Saisissez-y la viande 2 minutes sur chaque face sans la toucher. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 minute par face en arrosant l'araignée régulièrement de sa matière grasse de cuisson. Laissez-la reposer pendant 10 minutes, recouverte d'une feuille d'aluminium, sur une grille posée sur une assiette afin de récupérer le jus.

4 Faites cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les.

5 Lavez et essorez le bouquet de persil. Hachez grossièrement les tiges et les feuilles du persil, ainsi que les noix de pécan.

6 Tranchez la viande en récupérant le maximum de jus.

7 Garnissez quatre bols de tranches de bœuf, de pâtes intégrales, du mélange gruyère-aubergine, d'olives noires et de persil. Arrosez la salade de persil et les pâtes de 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et de jus de viande. Assaisonnez le tout de fleur de sel et de poivre du moulin. Agrémentez de noix de pécan.

Trucs Santé

Avec l'huile d'olive, l'huile de pépins de raisin, les noix de pécan et les olives, on fait ici le plein d'acides gras oméga 6 dont fait partie l'acide linoléique. Non synthétisé par l'organisme, cet acide gras est dit « essentiel ». Constituant du système nerveux ainsi que des membranes cellulaires, il protège le système cardiovasculaire en aidant à réduire le taux de cholestérol LDL.



**Trucs
de Chef**

Plusieurs marques proposent une gamme de pâtes intégrales ou complètes en grande distribution. Vous les trouverez aussi, évidemment, en magasin bio.



Bœuf, avoine, chou-rave, ananas, noix de coco, coriandre

Préparation

20 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

40 minutes

Pour 4 bowls

160 g d'avoine décortiquée

280 g d'araignée de bœuf

600 g de choux-raves

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

15 g de beurre

2 cuillerées à soupe d'huile neutre (de type pépins de raisin)

100 g de chair de noix de coco fraîche

1 petit ananas Victoria d'environ 750 g

1 gros bouquet de coriandre fraîche

40 g de cacahuètes

2 cuillerées à soupe de graines de courge

Sel, fleur de sel, poivre du moulin

La vinaigrette

Le jus de la viande (voir recette)

2 cuillerées à soupe de nuoc-mâm

2 cuillerées à soupe de jus de citron

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Poivre du moulin

1 Faites tremper l'avoine dans de l'eau froide pendant 12 heures. Ce temps écoulé, rincez-la sous l'eau courante à travers une passoire fine. Faites-la cuire sur feu doux avec 2 fois son volume d'eau pendant une quarantaine de minutes. Égouttez-la.

2 Sortez l'araignée de bœuf au moins 1 heure à l'avance afin qu'elle soit à température ambiante.

3 Pelez les choux-raves au couteau. Coupez la chair en tranches fines, puis en bâtonnets. Faites chauffer une grande poêle sur feu moyen à fort avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Faites-y revenir les bâtonnets de chou-rave pendant 5 minutes avec un peu de sel en remuant régulièrement. Baissez le feu, ajoutez 10 cl d'eau, couvrez et poursuivez la cuisson 20 minutes. Retirez le couvercle 5 minutes avant la fin de la cuisson et, sur feu plus vif, faites évaporer l'eau de cuisson et légèrement colorer les bâtonnets.

4 Faites chauffer une poêle sur feu vif avec le beurre et l'huile neutre. Saisissez-y la viande 2 minutes sur chaque face sans la toucher. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 minute par face en arrosant l'araignée régulièrement de sa matière grasse de cuisson. Laissez-la reposer pendant 10 minutes, recouverte d'une feuille d'aluminium, sur une grille posée sur une assiette afin de récupérer le jus. Puis, coupez-la en tranches toujours en récupérant le maximum de jus.

5 Coupez le sommet et la base de l'ananas. Ôtez sa peau et ses yeux avec un couteau à longue lame en suivant la courbure du fruit. Coupez la chair en tranches. À l'aide de la pointe d'un couteau ou d'un petit emporte-pièce rond, retirez la partie centrale ligneuse de chaque tranche. Coupez les tranches en deux. Taillez la chair de noix de coco en fines lamelles.

6 Lavez et essorez la coriandre. Hachez-en grossièrement les feuilles et les tiges, ainsi que les cacahuètes.

7 Dans un bol, mélangez le jus rendu par l'araignée de bœuf avec le

nuoc-mâm, le jus de citron, l'huile d'olive et du poivre du moulin.

§ Garnissez quatre bols de ces ingrédients, puis assaisonnez la viande, le chou rave et la salade de coriandre avec la vinaigrette. Agrémentez de cacahuètes et de graines de courge. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Avec 52 kilocalories pour 100 g, l'ananas est un fruit modérément calorique. Sa caractéristique principale est la présence de broméline, une enzyme qui aide à la digestion des protéines et aurait également une action anti-inflammatoire, antitumorale, antioédémateuse. Elle améliorerait en outre les systèmes circulatoire et cardiovasculaire.

Trucs de Chef

L'avoine décortiquée se trouve dans les magasins bios. Pour une cuisson un peu plus légère, vous pouvez enduire la pièce de bœuf d'un peu d'huile et la faire griller sur un gril ou une poêle-gril en fonte. Attention, cependant, à la fumée produite par ce type de cuisson.



Carpaccio de bœuf, riz complet, pousses d'épinard, pomme, physalis

Préparation

10 minutes

Cuisson

5 minutes

Pour 2 bowls

65 g de riz complet
50 g de pousses d'épinard
20 g de noixettes
65 g de baies de physalis
1/2 pomme de type Pink Lady
160 g de tranches de carpaccio de bœuf
Quelques feuilles de basilic
Sel, fleur de sel

La vinaigrette

2 cuillerées à soupe de sauce de soja
2 cuillerées à soupe de jus de citron
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

1 Rincez le riz complet et faites-le cuire environ 20 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-le.

2 Lavez et essorez les pousses d'épinard.

3 Hachez grossièrement les noixettes. Faites-les dorer dans une poêle

antiadhésive sans matière grasse sur feu vif.

4 Ôtez les fines membranes qui entourent les baies de physalis. Lavez les baies et coupez les plus grosses en deux.

5 Coupez la demi-pomme en quartiers. Ôtez le trognon et coupez chaque quartier en fines tranches.

6 Dans un bol, préparez la vinaigrette : mélangez la sauce de soja, le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre du moulin.

7 Garnissez deux bols de tranches de carpaccio, de riz complet, de pousses d'épinard, de pomme et de physalis. Assaisonnez de vinaigrette les pousses d'épinard et le carpaccio de bœuf. Agrémentez de noisettes grillées et de quelques feuilles de basilic. Ajoutez un peu de fleur de sel. Servez.

Trucs Santé

L'épinard se démarque des autres végétaux par une quantité plus importante de protéines de qualité satisfaisante et de lipides, dont 89 mg/100 g d'acide linoléique. Ce légume est aussi une des meilleures sources connues de vitamine B9 ; il apporte également une quantité élevée de provitamine A, de vitamine C, et de vitamine K nécessaires à la coagulation du sang. Consommé sous forme de jeunes pousses crues, il prodigue encore mieux ces bienfaits nutritionnels.*

Achetez le carpaccio chez votre boucher le jour même de la réalisation de cette recette, car la viande finement tranchée s'oxyde très rapidement.





Jambon de Bayonne, haricots verts, tomates, pâtes intégrales, artichaut

Préparation

10 minutes

Cuisson

10 minutes

Pour 2 bowls

70 g de pâtes intégrales
2 bottes d'artichauts poivrades
155 g de haricots verts
80 g de tomates cerises
20 g de parmesan
Quelques feuilles de basilic
2 tranches de jambon de Bayonne
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
Sel, fleur de sel, poivre du moulin

1 Faites cuire les pâtes intégrales al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les.

2 Cassez la base des tiges des artichauts. Ôtez les premières couches de feuilles jusqu'aux plus tendres. Coupez les artichauts aux deux tiers de leur hauteur, puis en quartiers. Poêlez-les avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et un peu de sel pendant environ 10 minutes sur feu moyen à vif.

3 Équeutez et lavez les haricots verts. Faites-les cuire à l'eau bouillante

salée puis rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau avec des glaçons pour conserver leur couleur. Coupez-les en tronçons.

4 Lavez les tomates cerises. Taillez le parmesan en copeaux à l'aide d'un économe.

5 Garnissez deux bols de haricots verts, de jambon de Bayonne, de tomates cerises, d'artichauts poivrades et de pâtes intégrales. Agrémentez de copeaux de parmesan et de quelques feuilles de basilic. Assaisonnez d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de fleur de sel et de poivre du moulin. Servez.

Trucs Santé

Plus riche en glucides (7,6 %) que la moyenne des légumes, l'artichaut contient de l'inuline, un glucide non assimilable qualifié de probiotique. Fermentée par la flore bactérienne du côlon, l'insuline agit comme une fibre et possède une action bénéfique sur le transit, mais en trop grande quantité, elle peut provoquer des désordres intestinaux.*

Trucs de Chef

Outre les magasins bios, plusieurs marques commerciales et de grande distribution proposent une gamme de pâtes intégrales ou complètes.



Tomates, mozzarella, jambon de Bayonne, flocons d'avoine, roquette

Préparation

10 minutes

Pour 2 bowls

80 g de jambon de Bayonne, soit 4 tranches

120 g de billes de Mozzarella di Bufala Campana

300 g de tomates cerises

Une dizaine de feuilles de basilic + quelques petites feuilles pour la décoration

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 cuillerées à café de vinaigre balsamique

100 g de gros flocons d'avoine

60 g de roquette

Fleur de sel, poivre du moulin

1 Coupez les tranches de jambon en lanières. Égouttez les billes de mozzarella en prenant soin de conserver la saumure. Lavez les tomates cerises et coupez-les en quartiers.

2 Superposez les feuilles de basilic, roulez-les bien serré tel un cigare, puis coupez-les en fines lanières.

3 Dans un petit saladier, mélangez les tomates, les billes de mozzarella, le basilic, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à café de vinaigre balsamique, un peu de fleur de sel et de poivre du moulin.

4 Dans un autre saladier, mélangez les gros flocons d'avoine avec 8

cuillerées à soupe de saumure de mozzarella. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre du moulin, en tenant compte du fait que la saumure est déjà salée.

5 Lavez et essorez la roquette. Assaisonnez-la avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à café de vinaigre balsamique, fleur de sel et poivre du moulin.

6 Garnissez les deux bols de tomates-mozzarella, de lanières de jambon de Bayonne, de roquette et de flocons d'avoine. Agrémentez de quelques petites feuilles de basilic. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Des légumes crus (tomates et roquette), des féculents (flocons d'avoine) et des protéines avec le jambon et la mozzarella dont les apports, respectivement en fer et calcium, sont complétés par une juste quantité de matières grasses. Une belle recette, simple et équilibrée !

Trucs de Chef

On trouve les flocons d'avoine en grande distribution et dans tous les magasins bios. La saumure dans laquelle sont conservées les billes de mozzarella est constituée de petit-lait, d'eau et de sel. Elle entre parfois, en Italie, dans la composition de la pâte à pizza. Vous pouvez remplacer le basilic par de la sarriette fraîche ou séchée.



Chou, kale, fèves, riz complet, haricot, tomate, noix, chips de jambon

SANS GLUTEN

Préparation

20 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 2 bowls

50 g de riz long complet

2 tranches de jambon de Bayonne

130 g de fèves surgelées non pelées (Picard®)

100 g de chou de Savoie ou chou de Milan

100 g de kale

100 g de haricots verts

4 tomates cerises

40 g de noix entières ou 20 g de cerneaux de noix

100 g de sauce tomate

La vinaigrette

2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

1 Faites cuire le riz à l'eau salée pendant une vingtaine de minutes. Égouttez-le.

2 Préchauffez le four à 180 °C. Étalez les tranches de jambon de Bayonne

sur une plaque à pâtisserie et passez-les au four pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson. Égouttez-les sur du papier absorbant. Laissez refroidir les chips de jambon, puis émiettez-les.

3Ébouillantez les fèves pendant quelques secondes avant de les rafraîchir rapidement dans de l'eau glacée. Pelez-les ensuite en les incisant légèrement avec les ongles et en pressant.

4Éliminez la côte centrale des feuilles de chou de Savoie. Plongez les feuilles dans une grande casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire 5 minutes. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée pour préserver leur vert éclatant. Égouttez les feuilles puis coupez-les en lanières.

5Éliminez la côte centrale des feuilles de kale. Lavez les feuilles puis ébouillantez-les 3 minutes dans de l'eau salée. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée, égouttez-les puis hachez-les grossièrement.

6Équeutez les haricots verts. Faites-les cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée en les gardant croquants. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée, puis égouttez-les.

7Lavez les tomates cerises. Coupez-les en quartiers. Cassez les noix, récupérez les cerneaux et hachez-les grossièrement.

8Dans un petit bol, préparez la vinaigrette : mélangez le vinaigre avec du sel et du poivre, puis ajoutez l'huile d'olive en fouettant.

9Déposez la sauce tomate au fond de deux bols. Garnissez de haricots verts, de chou de Savoie, de kale, de fèves et de riz complet. Assaisonnez de vinaigrette les haricots, les choux et les fèves. Agrémentez de quartiers de tomate, de noix et de miettes de jambon. Servez.

**Trucs
Santé**

Les noix sont un concentré d'acides gras de bonne qualité, dont 23 % de monoinsaturés et 63 % de polyinsaturés*. Riches en oméga 6 et 3, elles apportent plus de 10 % d'acide alpha-linolénique, précurseur d'EPA et de DHA, indispensables au cerveau et au système cardiovasculaire. Enfin, elles sont une bonne source de vitamine E.*

**Trucs
de Chef**

On trouve aujourd'hui le kale chez certains primeurs et le plus souvent dans les magasins bios.



Pois chiches, endive, brocoli, avocat, jambon, fourme d'Ambert

SANS GLUTEN

Préparation

10 minutes

(Réhydratation 12 heures)

Cuisson

1 heure

Pour 2 bowls

75 g de pois chiches secs

2 tranches de jambon de Bayonne

150 g de brocoli

1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour saisir le brocoli)

50 g de concombre

50 g de fourme d'Ambert

Quelques branches de basilic

1 belle endive

1 avocat

Le jus de 1/2 citron

20 g de graines de tournesol

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

Sel, fleur de sel, poivre du moulin

1 Faites tremper les pois chiches pendant 12 heures. Égouttez-les et faites-les cuire 1 heure à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rincez-les.

2 Préchauffez le four à 180 °C. Étalez les tranches de jambon de Bayonne sur une plaque à pâtisserie et faites-les sécher 15 minutes au four en les retournant à mi-cuisson. Déposez-les sur du papier absorbant et laissez refroidir. Émiettez grossièrement les chips de jambon.

3 Lavez le brocoli, prélevez les sommités. Enrobez-les d'huile d'olive et salez-les. Saisissez-les pendant 3 minutes sur feu vif au gril ou dans une poêle-gril en fonte.

4 Coupez le concombre en quatre dans le sens de la longueur, puis en tranches. Dans un bol, mélangez le concombre et le brocoli.

5 Coupez la fourme d'Ambert en petits cubes. Effeuillez le basilic. Coupez la base de l'endive ; lavez et effeuillez celle-ci.

6 Coupez l'avocat en deux et dénoyautez-le. Récupérez la chair à l'aide d'une cuillère à soupe en rasant l'écorce pour détacher les deux moitiés. Coupez chacune en tranches épaisses. Citronnez légèrement la chair pour éviter qu'elle ne s'oxyde.

7 Garnissez deux bols de pois chiches, du mélange concombre-brocoli, d'avocat et d'endive. Agrémentez de miettes de jambon de Bayonne, de cubes de fourme d'Ambert, de graines de tournesol et de quelques feuilles de basilic. Assaisonnez d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et de poivre du moulin. Salez légèrement à la fleur de sel, mais attention : les miettes de jambon apportent déjà du sel.

Trucs Santé

Les graines de tournesol entrent dans la catégorie des graines oléagineuses. Elles contiennent 20 % d'acides gras mono-insaturés et sont également riches en acides gras polyinsaturés*, plus particulièrement en acide linoléique, précurseur de la famille des oméga 6. Ce profil lipidique est remarquable.*

Leur teneur en vitamine E, puissant antioxydant cellulaire, est également très intéressante.

**Trucs
de Chef**

Pour obtenir une recette végétarienne, supprimez le jambon de Bayonne. Dans ce cas, salez davantage l'ensemble du bol avant de servir.



Jambon blanc, aubergine, riz complet, pomme, gruyère

Préparation

10 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

60 g de riz complet
1 belle aubergine
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 pomme Pink Lady ou Cox Orange
4 oignons nouveaux
20 g de cacahuètes
50 g de gruyère
120 g de jambon blanc
Sel

La vinaigrette

2 cuillerées à soupe de sauce de soja
2 cuillerées à café de purée de cacahuète
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Poivre du moulin

1 Faites cuire le riz complet à l'eau salée. Égouttez-le.

2 Lavez et parez l'aubergine. Coupez-la en tranches épaisses. Poêlez-les avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et un peu de sel sur feu moyen pendant une vingtaine de minutes en retournant régulièrement les

tranches.

3 Lavez la pomme. Coupez-la en quartiers, éliminez le cœur puis coupez-les en tranches. Saisissez-les à la poêle sur les deux faces avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive sur feu vif.

4 Pelez et rincez les oignons nouveaux en conservant les tiges vertes. Émincez-les finement. Hachez grossièrement les cacahuètes. Coupez le gruyère en tranches.

5 Dans un petit bol, préparez la vinaigrette : mélangez la sauce de soja, la purée de cacahuète, l'huile d'olive et du poivre du moulin.

6 Garnissez deux bols de jambon blanc, de tranches d'aubergine, de pomme poêlée, de riz complet et de gruyère. Versez la vinaigrette sur le tout. Agrémentez d'oignons nouveaux, de leurs tiges vertes et de cacahuètes. Servez.

Trucs Santé

Fromage à pâte pressée cuite, l'emmental offre de bons apports en vitamine A, B2 et B3 mais également en minéraux : phosphore et calcium. Il vient également compléter l'apport protéique de la recette pour un bon effet rassasiant.

Trucs de Chef

La purée de cacahuète s'achète dans les magasins bios. Vous pouvez remplacer le riz complet par du sarrasin décortiqué. Choisissez un jambon blanc de qualité : supérieur ou Label rouge.



Jambon blanc, sarrasin, cheddar, champignons, tomate

Préparation

5 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

50 g de graines de sarrasin
400 g de champignons de Paris
2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
70 g de cheddar
1/2 botte de persil
4 oignons nouveaux
100 g de sauce tomate
140 g de jambon blanc
Sel, poivre du moulin

1 Faites cuire le sarrasin 20 minutes à l'eau bouillante salée. Rincez-le et égouttez-le.

2 Coupez la base du pied des champignons. Lavez ceux-ci sous un filet d'eau, puis coupez-les en quatre. Poêlez-les sur feu vif avec l'huile d'olive et un peu de sel jusqu'à obtenir une belle coloration.

3 Coupez le cheddar en tranches. Lavez le persil et hachez-le grossièrement. Pelez et émincez les oignons nouveaux. Dans un petit bol, mélangez le persil et les oignons nouveaux.

4 Versez la sauce tomate au fond de deux bols. Garnissez de jambon blanc, de sarrasin, de tranches de cheddar et de champignons. Agrémentez de persil et d'oignons nouveaux. Poivrez selon votre goût. Servez.

**Trucs
Santé**

Légume au sens culinaire, la tomate est, au sens botanique, un fruit riche en eau (de 93 à 95 %) et faiblement énergétique. La provitamine A constitue une fraction de ses pigments rouges. Elle y est associée au lycopène, un puissant pigment antioxydant qui pourrait avoir une action protectrice contre le cancer. Cuite, la tomate libère mieux son lycopène, lequel est par ailleurs mieux assimilé en présence de lipides.*

**Trucs
de Chef**

Ce bowl peut également constituer un petit déjeuner complet.



Magret de canard laqué, kale, orange, riz noir, endive

SANS GLUTEN

Préparation

30 minutes

Cuisson

1 heure

Pour 2 bowls

40 cl de jus d'orange sanguine

160 g de riz noir (appelé aussi riz Venere ou riz Nérone)

1 magret de canard d'environ 400 g

200 g de kale

2 oranges

2 avocats

Le jus de 1/4 de citron

2 endives

40 g de noix de cajou

Sel

La vinaigrette

Le jus des oranges (voir recette)

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1/4 de cuillerée à café de wasabi

2 branches de persil plat

Sel

1 Dans une casserole, faites réduire le jus d'orange sanguine jusqu'à obtenir un sirop épais, presque un caramel (environ 10 cl).

2 Rincez le riz noir, couvrez-le de deux fois son volume d'eau dans une casserole, portez à ébullition, couvrez, puis faites-le cuire environ 45 minutes sur feu doux. Égouttez-le.

3 Parez le magret. Incisez légèrement le gras en le quadrillant. Salez. Déposez-le, côté peau vers le bas, dans une poêle en acier inoxydable sans matière grasse et faites-le cuire 4 minutes sur feu moyen à vif. Retournez le magret et faites cuire encore 1 minute. Déposez-le dans une poêle antiadhésive avec le caramel de jus d'orange, toujours sur feu vif. Poursuivez la cuisson pendant 3 minutes en arrosant continuellement le magret de caramel d'orange à l'aide d'une cuillère et en le retournant régulièrement. Laissez reposer le magret 5 minutes avant de le découper en 20 tranches.

4 À l'aide d'un couteau, retirez les côtes des feuilles de kale. Lavez les feuilles puis plongez-les 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée. Égouttez-les, pressez-les entre vos mains pour les essorer, puis hachez-les grossièrement.

5 Ôtez la peau et la partie blanche des oranges à l'aide d'un couteau tranchant en suivant la courbure du fruit afin de n'avoir plus que la chair à vif. Prélevez les suprêmes. Mélangez-les avec le kale dans un petit saladier.

6 Pour la vinaigrette, pressez ce qui vous reste des oranges au-dessus d'un bol afin de récupérer le jus. Lavez, essuyez et hachez le persil plat. Fouettez le jus d'orange avec l'huile d'olive, le wasabi, le persil et un peu de sel.

7 Coupez les avocats en deux et dénoyautez-les. Récupérez la chair à l'aide d'une cuillère à soupe. Coupez chaque moitié en tranches épaisses. Citronnez légèrement la chair pour éviter qu'elle ne s'oxyde.

8 Coupez la base des endives et effeuillez-les.

9 Garnissez quatre bols de tranches de magret laqué, de riz noir, d'avocat, de feuilles d'endive et de mélange kale-orange. Arrosez le tout de vinaigrette au jus d'orange. Agrémentez de noix de cajou grossièrement hachées. Servez.

Trucs Santé

Avec 14 % de lipides, on reproche souvent à l'avocat sa richesse en graisses. Cependant, il s'agit en grande partie d'acide linoléique, favorable au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. L'avocat contient également des traces de bêta-sitostérol, un stérol végétal qui entre en compétition avec le cholestérol au niveau de l'absorption intestinale, ce qui est intéressant quand il est associé à la consommation de canard.

Trucs de Chef

Le riz noir peut être remplacé par du riz noir de Camargue. Vous en trouverez dans les magasins bios et en grande surface sous la marque Riso Gallo®. Attention : cette marque mentionne la possibilité de traces de gluten dans son produit.

Le kale se trouve chez certains primeurs ou dans les magasins bios.



Magret de canard, soba, carotte, salade d'herbes, sauce cacahuète

Préparation

10 minutes

Cuisson

10 minutes

Pour 4 bowls

1 magret de canard d'environ 430 g
120 g de nouilles soba
4 carottes
2 gros bouquets de coriandre fraîche
1 piment vert doux
200 g de concombre
40 g de cacahuètes
Sel

La sauce cacahuète

10 g de gingembre frais
20 cl de lait de coco
3 cuillerées à soupe de purée de cacahuète
2 cuillerées à soupe de sauce de soja
1/2 gousse d'ail
2 cuillerées à soupe de jus de citron
1 cuillerée à café de miel
Poivre du moulin

1 Parez le magret. Incisez légèrement le gras en le quadrillant. Salez.

Déposez-le, côté peau vers le bas, dans une poêle en acier inoxydable sans matière grasse et faites-le cuire 4 minutes sur feu moyen à vif. Retournez le magret et faites cuire encore 2 minutes. Laissez reposer le magret 5 minutes avant de le découper en 20 tranches.

2 Faites cuire les nouilles soba dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les et rincez-les.

3 Préparez la sauce cacahuète : pelez le gingembre en grattant sa peau à l'aide d'une cuillère à café. Râpez-le à la râpe Microplane® afin de récupérer la pulpe tout en éliminant les fibres. Pelez, dégermez la gousse d'ail, puis écrasez-la dans un presse-ail. Dans un bol, mélangez le lait de coco, la purée de cacahuète, le gingembre, la sauce de soja, l'ail, le jus de citron, le miel et du poivre.

4 Pelez et parez les carottes, râpez-les à la râpe à gros trous. Dans un saladier, mélangez les carottes avec la moitié de la sauce cacahuète.

5 Lavez et essorez la coriandre. Hachez grossièrement les feuilles et les tiges en éliminant les tiges les plus épaisses. Lavez le piment doux et coupez-le en rondelles. Coupez le concombre en quartiers, puis en tranches. Dans un saladier, mélangez la coriandre, le piment et le concombre.

6 Hachez grossièrement les cacahuètes.

7 Garnissez quatre bols de tranches de magret de canard, de soba, de carottes râpées et de salade d'herbes. Agrémentez de cacahuètes et arrosez le tout du reste de sauce cacahuète. Servez.

Le canard est souvent montré du doigt en tant que viande grasse, mais ses lipides contiennent un tiers d'acides gras mono-insaturés et un tiers d'acides gras polyinsaturés* (oméga 3 et oméga 6), favorables au bon*

A light green circular icon containing the text "Trucs Santé" in a black, handwritten-style font.

Trucs Santé

fonctionnement du système cardiovasculaire. C'est également une source intéressante de vitamines du groupe B, en particulier B2, B5, B12 et B3 (ou PP), et pour les minéraux, de fer, de zinc, de cuivre et de sélénium.

A light orange circular icon containing the text "Trucs de Chef" in a black, handwritten-style font.

Trucs de Chef

La purée de cacahuète s'achète dans les magasins bios. Il ne faut pas la confondre avec le beurre de cacahuète qui est parfois sucré.



Magret de canard, riz noir, poire, pomme, champignons, fourme d'Ambert

SANS GLUTEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

45 minutes

Pour 4 bowls

160 g de riz noir (appelé aussi riz Venere ou riz Nérone)

1 magret de canard d'environ 400 g

650 g de champignons de Paris

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 pomme de type Pink Lady

1 poire de type conférence

Le jus de 1/2 citron

40 g de noix de cajou

80 g de fourme d'Ambert

La vinaigrette à l'orange

Quelques brins de persil

1 orange

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 cuillerées à café de miel

Sel, poivre du moulin

1 Rincez le riz noir, couvrez-le de deux fois son volume d'eau dans une casserole, portez à ébullition, couvrez, puis faites-le cuire environ

45 minutes sur feu doux. Égouttez-le.

2 Parez le magret. Incisez légèrement le gras en le quadrillant. Salez. Déposez-le, côté peau vers le bas, dans une poêle en acier inoxydable sans matière grasse et faites-le cuire 4 minutes sur feu moyen à vif. Retournez le magret et faites cuire encore 2 minutes. Laissez reposer le magret 5 minutes avant de le découper en 20 tranches.

3 Coupez la base du pied des champignons. Lavez ceux-ci sous un filet d'eau, puis coupez-les en tranches. Saisissez-les dans une grande poêle sur feu vif avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient légèrement colorés.

4 Préparez la sauce : lavez, essorez et hachez le persil. Pressez l'orange dans un bol, salez, poivrez, ajoutez l'huile d'olive, le miel et le persil, puis mélangez le tout.

5 Lavez la pomme et la poire ; coupez-les en quartiers. Retirez le cœur et coupez chaque quartier en deux. Citronnez légèrement les fruits pour éviter l'oxydation.

6 Coupez la fourme d'Ambert en petits cubes. Hachez grossièrement les noix de cajou.

7 Garnissez quatre bols de riz noir, de magret de canard, de champignons, de pomme et de poire. Agrémentez de cubes de fourme d'Ambert et de noix de cajou. Assaisonnez le tout de vinaigrette à l'orange.

The logo consists of a light green circle containing the words "Trucs" and "Santé" in a dark, stylized font, stacked vertically.

Trucs Santé

Le riz noir est un riz complet, donc riche en fibres, qui se démarque par une teneur exceptionnellement élevée du péricarpe en anthocyanes aux propriétés antioxydantes, avec des effets bénéfiques sur le cholestérol, les artères et le système cardio-vasculaire en général.*

The logo consists of a light orange circle containing the text "Trucs de Chef" in a black, handwritten-style font. The word "Trucs" is on the top line and "de Chef" is on the bottom line.

*Trucs
de Chef*

Le riz noir peut être remplacé par du riz noir de Camargue. Vous en trouverez dans les magasins bios et en grande surface sous la marque Riso Gallo®. Attention : cette marque mentionne la possibilité de traces de gluten dans son produit.



Magret de canard, tomates, concombre, olives, noisettes, basilic

SANS GLUTEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 4 bowls

120 g de riz complet

1 magret de canard d'environ 450 g

40 g de noisettes décortiquées

120 g d'olives noires non dénoyautées

240 g de tomates cerises

240 g de concombre

1 beau bouquet de basilic

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

4 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique

Sel, fleur de sel, poivre du moulin

1 Faites cuire le riz complet à l'eau bouillante salée. Égouttez-le.

2 Parez le magret. Incisez légèrement le gras en le quadrillant. Salez. Déposez-le, côté peau vers le bas, dans une poêle en acier inoxydable sans matière grasse et faites-le cuire 4 minutes sur feu moyen à vif. Retournez le magret et faites cuire encore 2 minutes. Laissez reposer le magret 5 minutes avant de le découper en 20 tranches.

3 Hachez grossièrement les noix. Faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse sur feu vif.

4 Rincez les olives noires. Lavez les tomates cerises et coupez-les en quartiers. Lavez le concombre. Coupez-le en quatre, puis en petits triangles. Effeuillez le basilic.

5 Garnissez quatre bols de tranches de magret de canard, de riz complet, de tomates cerises, d'olives et de concombre. Arrosez les tomates, les olives et le concombre d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Assaisonnez l'ensemble de fleur de sel et de poivre du moulin. Agrémentez de noix grillées et de feuilles de basilic. Servez.

Trucs Santé

Les olives sont des petits fruits oléagineux intéressants d'un point de vue nutritionnel pour leur richesse en acides gras mono-insaturés et notamment en acide oléique, qui a la propriété de diminuer le taux de cholestérol sanguin et d'augmenter le taux de « bon » cholestérol (HDL). Cette fraction lipidique importante est associée à une bonne teneur en vitamine E.*

Trucs de Chef

Vous pouvez remplacer le basilic par de la marjolaine ou par un peu de roquette.



Magret de canard, chou-rave, edamame, brocoli, endive

Préparation

20 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 4 bowls

2 choux-raves, soit environ 480 g
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 magret de canard d'environ 400 à 430 g
400 g d'edamame surgelés (Picard®)
240 g de brocoli
1 bouquet de coriandre
1 endive
40 g de cacahuètes
Sel, fleur de sel et poivre du moulin

La vinaigrette

2 cuillerées à soupe de nuoc-mâm
2 cuillerées à soupe de sauce de soja
2 cuillerées à café de moutarde de Dijon
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 Pelez les choux-raves au couteau. Coupez la chair en fines tranches. Faites chauffer une grande poêle sur feu moyen à vif avec l'huile d'olive. Faites-y revenir les tranches de chou-rave pendant 5 minutes avec un peu de sel en remuant régulièrement. Baissez le feu, ajoutez 10 cl d'eau, couvrez et poursuivez la cuisson 20 minutes. 5 minutes avant la fin de la

cuisson, retirez le couvercle et faites évaporer l'eau de cuisson sur feu plus vif afin de légèrement colorer les tranches. Poivrez.

2 Parez le magret. Incisez légèrement le gras en le quadrillant. Salez. Déposez-le, côté peau vers le bas, dans une poêle en acier inoxydable sans matière grasse et faites-le cuire 4 minutes sur feu moyen à vif. Retournez le magret et faites cuire encore 2 minutes. Laissez reposer le magret 5 minutes avant de le découper en 20 tranches.

3 Faites décongeler les edamame au four à micro-ondes avec un peu d'eau.

4 Coupez le brocoli en petites sommités. Faites-les cuire 3 minutes à l'eau bouillante salée, rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée afin de préserver leur couleur.

5 Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez le nuoc-mâm, la moutarde, la sauce de soja et l'huile d'olive.

6 Dans un petit saladier, enrobez les edamame de la moitié de la vinaigrette.

7 Lavez et essorez le bouquet de coriandre. Hachez très grossièrement les feuilles et les tiges les plus fines. Effeuillez l'endive après avoir éliminé les premières feuilles. Hachez grossièrement les cacahuètes.

8 Garnissez quatre bols de tranches de magret de canard, de chou-rave, de brocoli, d'endive et d'edamame. Arrosez les feuilles d'endive et le brocoli avec le reste de sauce. Saupoudrez les tranches de magret de fleur de sel. Agrémentez de coriandre et de cacahuètes. Servez.

Le chou-rave n'est pas une racine mais une tige renflée qui fait partie des légumes oubliés. Il se distingue par sa richesse en vitamine C dont on

A light green circular logo with the text "Trucs Santé" in a black, handwritten-style font.

**Trucs
Santé**

*profite particulièrement en le consommant cru. Il contient également du sulforaphane, qui combat la bactérie *H pylori* (*Helicobacter pylori*) qui séjourne dans l'estomac et occasionne notamment des ulcères.*

A light orange circular logo with the text "Trucs de Chef" in a black, handwritten-style font.

**Trucs
de Chef**

En saison, vous pouvez remplacer les edamame par des fèves fraîches. Dans ce cas, écossez puis ébouillantez les fèves quelques secondes avant de les rafraîchir rapidement dans de l'eau glacée. Pelez ensuite les fèves en les incisant légèrement avec les ongles et en pressant.



Vermicelles de soja, poulet, asperge, brocoli, cocos plats

SANS GLUTEN

Préparation

20 minutes

Cuisson

15 minutes

Pour 4 bowls

1 blanc de poulet d'environ 220 g
2 cuillerées à soupe d'huile de pépins de raisin (ou tout autre huile neutre)
200 g de brocoli
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
250 g de haricots cocos plats
16 asperges vertes
90 g de vermicelles de soja
40 g de cacahuètes
20 g de beurre
Sel, poivre du moulin

La sauce

Une vingtaine de feuilles d'estragon
4 oignons nouveaux
8 cuillerées à soupe de sauce pour nems (nuóc chàm, ou marque Ayam® en grande surface)
2 cuillerées à café de moutarde de Dijon
Le jus de 1/2 citron
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 Salez le blanc de poulet. Faites chauffer le beurre et l'huile de pépins de raisin dans une poêle en acier inoxydable sur feu moyen à vif. Faites-y dorer le blanc de poulet pendant une quinzaine de minutes en le retournant toutes les 5 minutes et en l'arrosant régulièrement avec la graisse de cuisson. Laissez-le reposer 5 minutes hors du feu, puis coupez-le en 16 tranches.

2 Lavez le brocoli. Coupez les sommités en tranches épaisses. Enrobez-les de 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et salez-les. Saisissez-les pendant 3 minutes sur un gril ou une poêle-gril en fonte sur feu vif.

3 Parez les cocos plats, coupez-les en biais en petites sections. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée en les gardant croquants ; rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée pour préserver leur couleur.

4 Cassez la base ligneuse des asperges. À l'aide d'un économe, taillez-les en lanières. Enrobez-les de 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et salez-les. Saisissez-les pendant 3 minutes sur un gril ou une poêle-gril en fonte sur feu vif.

5 Faites bouillir de l'eau, retirez-la du feu et plongez-y les vermicelles de soja. Au bout de 3 minutes, égouttez-les puis coupez-les grossièrement avec des ciseaux de cuisine.

6 Hachez grossièrement les cacahuètes.

7 Préparez la vinaigrette : hachez les feuilles d'estragon. Pelez et émincez les oignons nouveaux. Dans un bol, mélangez la sauce pour nems, la moutarde de Dijon, le jus de citron, l'huile d'olive, l'estragon et l'oignon nouveau. Salez et poivrez.

8 Garnissez quatre bols de tranches de poulet, de vermicelles de soja, de lamelles d'asperge verte, de cocos plats et de brocoli. Arrosez le tout de vinaigrette à l'estragon. Agrémentez de cacahuètes. Servez.



Trucs Santé

Le poulet est la principale source de protéines de cette recette. C'est une viande relativement maigre avec en moyenne moins de 7,5 % de lipides. Elle est aussi particulièrement riche en vitamine B3 (ou PP), importante dans le métabolisme énergétique, tout en étant également une source intéressante de phosphore de fer, de zinc et de sélénium. Cent grammes de poulet couvrent jusqu'à 105 % des apports quotidiens recommandés de cet oligoélément.



Trucs de Chef

Attention, certaines marques vendent sous l'appellation « vermicelles de soja » un produit composé de soja et d'amidon de pomme de terre. Cette version possède un indice glycémique plus élevé que celui des véritables vermicelles de soja, composés à 100 % de soja. Vérifiez bien la composition.



Poulet pané à l'avoine, navets, kale, haricots, fèves, sauce au yaourt

Préparation

20 minutes

Cuisson

20 minutes

Pour 2 bowls

1 botte de navets avec leurs feuilles

2 cuillérées à soupe d'huile d'olive

50 g de fèves non pelées surgelées (Picard®) ou en saison 125 g de fèves entières fraîches

110 g de haricots verts

80 g de kale

130 g de blanc de poulet fermier

20 g de farine

1 blanc d'œuf

100 g de gros flocons d'avoine

Huile pour friture

20 g de noix de cajou

Sel fin, fleur de sel

La sauce au yaourt

1 branche de romarin frais

1 yaourt

Le jus de 1/2 citron

1 cuillerée à café de moutarde de Dijon

Sel

1 Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les fanes des navets et retirez au couteau les côtes centrales des feuilles. Lavez et essorez les feuilles puis hachez-les grossièrement. Conservez 40 g de feuilles pour la recette. Coupez les navets en quartiers de taille égale. Dans un bol, enrobez-les d'huile d'olive et salez-les. Déposez-les sur une plaque et faites-les cuire 20 minutes au four. Retournez-les à mi-cuisson afin d'obtenir une coloration uniforme.

2 Plongez les fèves dans une casserole d'eau bouillante. À la reprise de l'ébullition, égouttez-les, plongez-les dans de l'eau glacée, puis pelez-les en les pinçant entre le pouce et l'index.

3 Équeutez les haricots verts. Faites-les cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée en les gardant croquants. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée, puis égouttez-les.

4 Éliminez la côte centrale des feuilles de kale. Lavez les feuilles puis ébouillantez-les 3 minutes dans de l'eau salée. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée, égouttez-les puis hachez-les grossièrement. Dans un saladier, mélangez-les aux haricots verts et aux fèves.

5 Effeuillez la branche de romarin et hachez finement les feuilles. Dans un bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, la moutarde et le romarin. Salez.

6 Coupez le blanc de poulet en une dizaine de bâtonnets. Versez la farine dans une assiette creuse, le blanc d'œuf dans une autre ; battez-le légèrement. Enfin, versez les flocons d'avoine dans une troisième assiette creuse. Enrobez chaque bâtonnet de poulet de farine, trempez-le soigneusement dans le blanc d'œuf, puis enrobez-le de flocons d'avoine. Une fois tous les sticks de poulet panés, faites chauffer l'huile pour la friture dans une grande poêle antiadhésive sur feu vif. Faites-y dorer les sticks de poulet sur toutes leurs faces. Déposez-les sur du papier absorbant, puis saupoudrez-les de fleur de sel.

7 Garnissez deux bols de ces ingrédients. Versez à la cuillère la sauce au yaourt au centre de chaque bol. Agrémentez le tout de noix de cajou hachées.

A light green circular icon containing the text "Trucs Santé" in a black, handwritten-style font.

**Trucs
Santé**

150 g de navet représentent au moins 5 % de l'apport quotidien recommandé en vitamines B1, B2, B6 et B9. Il est aussi une bonne source de minéraux. Enfin, les hétérosides soufrés ou glucosinolates présents dans le navet seraient bénéfiques à la prévention des cancers du poumon, de l'appareil digestif et du sein.

A light orange circular icon containing the text "Trucs de Chef" in a black, handwritten-style font.

**Trucs
de Chef**

On trouve aujourd'hui le kale sur les marchés, chez certains primeurs et le plus souvent dans les magasins bios. Vous pouvez utiliser le reste des fanes de navets en salade, les faire tomber à la poêle avec un peu de beurre comme pour des épinards ou les incorporer à une soupe de légumes mixée. Ce conseil vaut aussi pour les fanes de radis.



Poulet, asperges vertes, brocoli, avocat, menthe, persil

Préparation

10 minutes

Cuisson

10 minutes

Pour 2 bowls

240 g de filet de poulet

10 g de beurre

2 cuillerées à soupe d'huile de pépins de raisin

12 asperges vertes entières + 3 pointes d'asperge verte

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1/2 avocat

Le jus de 1/2 citron

80 g de brocoli

1 cuillerée à soupe de graines de sésame

Sel

La vinaigrette

1 branche de persil plat

10 feuilles de menthe fraîche

Le jus de 1/2 citron

2 cuillerées à soupe de sauce de soja

2 cuillerées à soupe d'huile de sésame

Poivre du moulin

1 Salez le blanc de poulet. Faites chauffer le beurre et l'huile de pépins de

raisin dans une poêle en acier inoxydable sur feu moyen à vif. Faites-y dorer le blanc de poulet pendant une quinzaine de minutes en le retournant toutes les 5 minutes et en l'arrosant régulièrement avec la graisse de cuisson. Laissez-le reposer hors du feu, puis coupez-le en tranches.

2 Cassez la base fibreuse des asperges vertes. Coupez six asperges en deux dans le sens de la longueur. Enrobez-les d'huile d'olive et salez-les. Saisissez-les 3 minutes au gril, sur feu vif ou dans une poêle-gril en fonte. Coupez les six asperges restantes en très fines tranches, légèrement de biais. Faites cuire les pointes d'asperge à l'eau bouillante salée en les gardant croquantes, plongez-les dans de l'eau glacée pour préserver leur couleur, puis égouttez-les.

3 Dénoyautez l'avocat. Récupérez la chair à l'aide d'une cuillère à soupe en rasant l'écorce pour détacher la chair en un morceau. Coupez-la en tranches épaisses et citronnez-la légèrement.

4 Lavez le brocoli et prélevez-en les sommités.

5 Préparez la vinaigrette : émincez le persil et la menthe. Dans un bol, mélangez le jus de citron, la sauce de soja, l'huile de sésame et les herbes émincées. Poivrez.

6 Garnissez deux bols d'avocat, d'asperges vertes grillées, d'asperges vertes crues, de pointes d'asperge verte et de poulet. Assaisonnez de vinaigrette les asperges crues, le brocoli et l'avocat. Agrémentez le tout de graines de sésame. Servez.

Trucs Santé

L'asperge est à la fois pauvre en calories et riche en qualités nutritionnelles. Ainsi, cette petite pousse verte est une source remarquable de vitamine A, C et E, de magnésium, de fer et de fibres. L'avocat, lui, vient booster l'apport en vitamine E.

*Trucs
de Chef*

Dans la vinaigrette, vous pouvez remplacer le jus de citron par du vinaigre de riz.



Poulet, butternut, épinard, sarrasin, noisettes

Préparation

10 minutes

Cuisson

35 minutes

Pour 4 bowls

La moitié d'un butternut (environ 600 g)

1 cuillerée à café de graines de carvi

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

480 g de blancs de poulet fermier

20 g de beurre

4 cuillerées à soupe d'huile de pépins de raisin

120 g de sarrasin décortiqué

40 g de noisettes décortiquées

100 g de pousses d'épinard

Sel

La vinaigrette

2 cuillerées à soupe de sauce Worcestershire

2 cuillerées à soupe de vinaigre de xérès

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 cuillerées à café de moutarde de Dijon

2 cuillerées à café de miel

Sel

1 Préchauffez le four à 210 °C. Écrasez les graines de carvi dans un

mortier. À l'aide d'une cuillère, ôtez les graines de la courge de butternut, ne pelez pas celle-ci. Coupez-la en tranches. Déposez-les sur une plaque, enrobez-les d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Frottez-la de sel et de la moitié des graines de carvi. Faites cuire de 30 à 40 minutes au four en prenant soin de retourner les tranches à mi-cuisson. Testez la tendreté du butternut avec la pointe d'un couteau, qui ne doit pas rencontrer de résistance.

2 Salez les blancs de poulet. Faites chauffer le beurre et l'huile de pépins de raisin dans une poêle en acier inoxydable sur feu moyen à vif. Faites-y dorer les blancs de poulet pendant une quinzaine de minutes en les retournant toutes les 5 minutes et en les arrosant régulièrement avec la graisse de cuisson. Laissez-les reposer 5 minutes hors du feu, puis coupez-les en tranches.

3 Faites cuire le sarrasin décortiqué 20 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-le.

4 Coupez les noisettes en tranches. Faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse sur feu vif.

5 Lavez et essorez les pousses d'épinard.

6 Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez la sauce Worcestershire, le vinaigre, la moutarde, le miel et le carvi restant. Salez.

7 Garnissez quatre bols de poulet, de tranches de butternut rôties, de sarrasin et de pousses d'épinard. Arrosez ces dernières avec la vinaigrette. Agrémentez de noisettes grillées. Servez.

Associé au poulet, le sarrasin complète l'apport protéique de la recette avec des protéines végétales d'excellente qualité. Décortiqué, il contient moins de fibres insolubles et devient plus digeste.

A light green circular logo with the text "Trucs Santé" in a black, handwritten-style font.

Trucs Santé

A light orange circular logo with the text "Trucs de Chef" in a black, handwritten-style font.

Trucs de Chef

Vous trouverez le sarrasin décortiqué au rayon céréales des magasins bios. Bien qu'ils n'aient pas la même saveur, vous pouvez remplacer le carvi par du cumin additionné d'une pointe d'anis. N'hésitez pas à récupérer les graines du butternut, à les laver puis à les faire sécher au four à chaleur douce. Elles seront délicieuses et pourront agrémenter les prochains bowls.



Poulet, bouillon de volaille, chou, fèves, courgette, soba

Préparation

15 minutes

Cuisson

15 minutes

Pour 2 bowls

50 g de soba

120 g de blanc de poulet fermier

130 g de feuilles de chou de Savoie (ou chou de Milan)

120 g de courgette

170 g de fèves non pelées surgelées (Picard®)

40 g de noisettes en coques (ou 20 g de noisettes décortiquées)

6 olives noires

50 cl de bouillon de volaille

1 branche d'estragon

Sel, poivre du moulin

1 Plongez les fèves dans une casserole d'eau bouillante. À la reprise de l'ébullition, égouttez-les, plongez-les dans de l'eau glacée, puis pelez-les en les pinçant entre le pouce et l'index.

2 Éliminez la côte centrale des feuilles de chou. Plongez les feuilles dans une grande casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire 5 minutes. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée pour préserver leur vert éclatant. Égouttez les feuilles puis coupez-les en lanières.

3 Faites cuire les soba dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Égouttez-les et rincez-les.

4 Coupez le blanc de poulet en morceaux de 2 cm de côté.

5 Lavez et parez la courgette, coupez-la en quatre dans le sens de la longueur, puis en tranches épaisses.

6 Portez le bouillon de volaille à ébullition dans une casserole. Pochez-y les morceaux de poulet pendant 5 minutes à frémissement. Récupérez-les à l'aide d'une écumoire. Pochez ensuite la courgette dans le bouillon pendant 2 minutes.

7 Décortiquez les noisettes et hachez-les grossièrement. Rincez les olives noires. Effeuillez l'estragon et émincez finement les feuilles.

8 Garnissez quatre bols de soba, de chou, de fèves, de courgettes et de poulet. Versez le bouillon de volaille sur le tout. Agrémentez d'olives, de noisettes et d'estragon. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Il s'agit ici d'un plat complet bien équilibré. La courgette et le chou sont riches en potassium (230 mg pour 100 g) et pauvres en sodium (3 mg pour 100 g), ce qui les rend bénéfiques à la santé cardio-vasculaire : une alimentation riche en potassium possède des effets antihypertensifs reconnus.

Trucs de Chef

La marque Ariaké® propose une gamme de bouillons à infuser de très bonne qualité.



Poulet, riz basmati, algue, chou-rave, carotte, pamplemousse

Préparation

20 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 4 bowls

1 gros chou-rave d'environ 320 g
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
120 g de riz basmati complet
65 g d'algues wakamé au sel
260 g de blanc de poulet
10 g de beurre
2 cuillerées à soupe d'huile de pépins de raisin
1 pamplemousse
2 belles carottes
40 g de cacahuètes
Sel, poivre du moulin

La vinaigrette

Le jus du pamplemousse (voir recette)
Quelques pluches d'aneth
2 cuillerées à soupe de sauce de soja
2 cuillerées à soupe de sauce Worcestershire
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Poivre du moulin

1 Pelez le chou-rave au couteau. Coupez la chair en fines tranches. Faites chauffer une grande poêle sur feu moyen à vif avec l'huile d'olive. Faites-y revenir les tranches de chou-rave pendant 5 minutes avec un peu de sel en remuant régulièrement. Baissez le feu, ajoutez 10 cl d'eau, couvrez et poursuivez la cuisson 20 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, retirez le couvercle et faites évaporer l'eau de cuisson sur feu plus vif afin de légèrement colorer les tranches. Poivrez.

2 Rincez et égouttez le riz. Couvrez-le de deux fois son volume d'eau dans une casserole, portez à ébullition, couvrez et baissez le feu. Faites cuire sur feu doux jusqu'à absorption totale du liquide. Égouttez le riz.

3 Faites tremper les wakamés pendant une quinzaine de minutes dans une grande quantité d'eau. Égouttez-les et rincez-les pendant 3 minutes sous un filet d'eau claire. Égouttez-les de nouveau et laissez-les sécher à l'air libre.

4 Salez le blanc de poulet. Faites chauffer une poêle en acier inoxydable sur feu moyen à vif avec le beurre et l'huile de pépins de raisin. Faites-y dorer le blanc de poulet pendant une quinzaine de minutes en le retournant toutes les 5 minutes et en l'arrosant régulièrement. Laissez reposer le poulet, puis coupez-le en tranches.

5 Ôtez la peau du pamplemousse au couteau en suivant la courbure de l'agrumes et en prenant soin de ne pas laisser de partie blanche. Prélevez les suprêmes. Coupez-les en petits morceaux.

6 Pressez le restant du pamplemousse au-dessus d'un bol afin de récupérer le jus. Hachez les pluches d'aneth et ajoutez-les ainsi que la sauce de soja, la sauce Worcestershire et l'huile d'olive. Poivrez et mélangez.

7 Coupez les wakamés en lanières. Dans un saladier, mélangez-les avec la chair de pamplemousse et un tiers de la vinaigrette.

8 Pelez et parez les carottes, râpez-les à la râpe à gros trous.

9 Garnissez quatre bols de ces ingrédients. Arrosez les carottes et le chou-rave du reste de vinaigrette. Agrémentez de cacahuètes grossièrement hachées. Servez.

*Trucs
de Chef*

Le riz basmati complet se trouve dans les magasins bios et en grande surface sous la marque Taureau Ailé®. Vous trouverez le wakamé au sel en vitrine réfrigérée dans les magasins bios.

*Trucs
Santé*

La composition de l'algue wakamé révèle une grande richesse en protéines végétales de bonne qualité et en calcium, avec 1 300 mg aux 100 g. On lui prête ainsi des propriétés tonifiantes et reminéralisantes. Il semblerait qu'elle soit également utile pour détoxifier le système digestif des métaux lourds et des toxines grâce à l'alginate (sel) qu'elle contient, et le fucoïdane présent dans ses feuilles contribuerait à renforcer le système immunitaire.*



Vermicelles de soja, bouillon de volaille, céleri branche, champignons, carottes

Préparation

10 minutes

Cuisson

30 minutes

Pour 4 bowls

15 g de gingembre frais
2 gousses de cardamome
2 tiges de citronnelle
1 litre de bouillon de volaille
32 g de vermicelles de soja
240 g de carottes
200 g de champignons de Paris
320 g de blancs de poulet
1 petit bouquet de coriandre
240 g de jeunes pousses de céleri branche
2 cuillerées à soupe de graines de sésame
2 cuillerées à café d'huile de sésame
Sel, poivre du moulin

1 Pelez le gingembre et coupez-le en gros morceaux. Écrasez légèrement les gousses de cardamome. Coupez les tiges de citronnelle en quatre dans le sens de la longueur.

2 Dans une casserole, faites chauffer le bouillon de volaille avec la citronnelle, le gingembre et la cardamome. À ébullition, baissez le feu et laissez infuser 20 minutes. Filtrez le bouillon et rectifiez

l'assaisonnement.

3 Faites bouillir de l'eau dans une petite casserole, retirez du feu et ajoutez les vermicelles de soja. Laissez-les gonfler pendant 3 minutes. Égouttez-les et rincez-les, puis coupez-les grossièrement à l'aide de ciseaux de cuisine.

4 Parez et épluchez les carottes. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis en tranches.

5 Coupez le pied sableux des champignons. Lavez-les soigneusement puis coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Pochez-les 5 minutes dans le bouillon de volaille et récupérez-les à l'aide d'une écumoire. Réservez.

6 Coupez les blancs de poulet en cubes de 2 cm de côté. Pochez-les 5 minutes dans le bouillon de volaille frémissant. Récupérez-les à l'aide d'une écumoire. Réservez.

7 Lavez et essorez le bouquet de coriandre. Hachez grossièrement les feuilles et les tiges.

8 Garnissez les quatre bols de carotte, de vermicelles de soja, de morceaux de poulet, de champignons et de jeunes pousses de céleri branche. Versez le bouillon de volaille sur le tout. Agrémentez de coriandre, de graines de sésame et d'un filet d'huile de sésame. Servez immédiatement.

The logo consists of a light green circle containing the words "Trucs" and "Santé" in a black, handwritten-style font, stacked vertically.

Trucs Santé

Le céleri branche, particulièrement riche en eau et en potassium mais pauvre en sodium, est un des légumes frais les moins énergétiques. Jusqu'à la Renaissance, il fut employé comme plante médicinale pour ses vertus diurétiques et son action stimulante sur le système nerveux.



**Trucs
de Chef**

La marque Ariaké® propose une gamme de bouillons à infuser de très bonne qualité.



Table des recettes

[Algues, riz complet, tomate, concombre, edamame, poivron](#)
[Edamame, shiitaké, pousses d'épinard, riz basmati, sauce coco](#)
[Figues, sarrasin au nori, brocoli, tomates](#)
[Purée de pois cassés, carotte, riz complet, œuf, cheddar](#)
[Purée de potimarron au curry, haricots verts, emmental](#)
[Riz noir, edamame, endive rouge, avocat, concombre](#)
[Asperges, flocons d'avoine, tomates, pesto déstructuré, épinards](#)
[Aubergine, feta, pomme, sauce tomate](#)
[Avoine, œuf, kale, champignons, pistaches](#)
[Brocoli, chou-fleur, boulgour, poivron, cacahuètes](#)
[Taboulé de brocoli, concombre, radis, raisins secs](#)
[Tofu, boulgour, brocoli, kale](#)
[Chou rouge, riz noir, brocoli, laitue, orange](#)
[Chou, aubergine, pomme, framboises, emmental, riz complet](#)
[Falafel](#)
[Houmous aux petits légumes façon jardinière](#)
[Jardinière de légumes, sauce dip au gorgonzola](#)
[Jardinière de légumes, sauce dip au parmesan](#)
[Jardinière de pomme, poire, champignons, sauce dip au roquefort](#)
[Taboulé bowl](#)
[Soba, butternut au paprika, œufs brouillés, persil, amandes](#)
[Bouillon de légumes, tofu, soba, champignons, courgette](#)
[Vermicelles de soja, carotte, concombre, pomme, salade d'herbes](#)
[Vermicelles de soja, radis noir, courgette, cocos plats, tofu](#)
[Patate douce, lentilles corail, jeunes pousses, carottes](#)

[Semoule de chou, riz noir, piment, endive](#)
[Pois chiches, grenade, fenouil, céleri, orange, carotte](#)
[Pois chiches, mâche, roquette, avocat, pomme, concombre](#)
[Pois chiches, pamplemousse, carotte, mâche, verveine, noisettes](#)
[Quinoa, endive, radis, avocat, courgette](#)
[Champignons crus et cuits, courgette, tomate, riz complet au nori](#)
[Champignons, avoine, œuf au plat](#)
[Crème de butternut au carvi, œufs brouillés au riz complet, pomme](#)
[Pink Lady](#)
[Œuf, edamame, mâche, asperges, champignons](#)
[Œuf, avoine, aubergine, laitue, tomate, parmesan](#)
[Œuf, pleurotes, riz noir, parmesan, roquette](#)
[Œuf, avoine, épinards, chou-fleur, gruyère, noisettes](#)
[Œufs, tomate, fèves, piment, quinoa, noisettes](#)
[Saumon aux flocons d'avoine, jeunes pousses, aubergine au poivron et aux noisettes](#)
[Saumon, riz basmati complet au nori, concombre, mayonnaise light au wasabi](#)
[Saumon fumé, pomme, riz basmati, asperges grillées et crues](#)
[Saumon, choux de Bruxelles, avoine, chou chinois, shiitake, orange](#)
[Saumon, chou rouge, pomme, quinoa, laitue](#)
[Saumon, courgette, épinards, spaghettis, tomate](#)
[Saumon, mangue, fruit de la passion, concombre, avocat, riz basmati](#)
[Lentilles, saumon fumé, canneberges, concombre, oignon rouge](#)
[Cabillaud au sésame et au nori, riz basmati, edamame, brocoli](#)
[Cabillaud, flocons d'avoine à la vanille, tomates, parmesan, asperges, fèves](#)
[Cabillaud, orange, concombre, riz basmati, carotte, cassis](#)
[Cabillaud, saumon, pois chiches, algues, concombre, salade](#)
[Pois chiches, maquereau, carotte, orange, salade](#)
[Crème de butternut, crabe, olives, physalis, quinoa, emmental](#)
[Crabe, quinoa, fèves, artichauts, salicornes, amarena](#)

Coquilles Saint-Jacques, riz basmati, nori, edamame, poivron, cacahuètes
Crevettes, haricots verts, chou chinois, riz complet
Crevettes, quinoa, fenouil, orange, pamplemousse
Crevettes, vermicelles de soja, betterave, carotte, oignon nouveau
Soba, tomates, fèves, gambas, bouillon de bœuf, pomme Pink Lady
Bœuf Angus, betterave, sauce tomate, chou rouge
Bœuf, aubergine, olives, pâtes, gruyère
Bœuf, avoine, chou-rave, ananas, noix de coco, coriandre
Carpaccio de bœuf, riz complet, pousses d'épinard, pomme, physalis
Jambon de Bayonne, haricots verts, tomates, pâtes intégrales, artichaut
Tomates, mozzarella, jambon de Bayonne, flocons d'avoine, roquette
Chou, kale, fèves, riz complet, haricot, tomate, noix, chips de jambon
Pois chiches, endive, brocoli, avocat, jambon, fourme d'Ambert
Jambon blanc, aubergine, riz complet, pomme, gruyère
Jambon blanc, sarrasin, cheddar, champignons, tomate
Magret de canard laqué, kale, orange, riz noir, endive
Magret de canard, soba, carotte, salade d'herbes, sauce cacahuète
Magret de canard, riz noir, poire, pomme, champignons, fourme d'Ambert
Magret de canard, tomates, concombre, olives, noisettes, basilic
Magret de canard, chou-rave, edamame, brocoli, endive
Vermicelles de soja, poulet, asperge, brocoli, cocos plats
Poulet pané à l'avoine, navets, kale, haricots, fèves, sauce au yaourt
Poulet, asperges vertes, brocoli, avocat, menthe, persil
Poulet, butternut, épinard, sarrasin, noisettes
Poulet, bouillon de volaille, chou, fèves, courgette, soba
Poulet, riz basmati, algue, chou-rave, carotte, pamplemousse
Vermicelles de soja, bouillon de volaille, céleri branche, champignons, carottes

Index par produits

- A -

Algues

Algues haricots de mer [1](#)

Algues wakamé [1](#), [2](#)

Algues nori [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

Amandes [1](#), [2](#)

Amarena [1](#)

Ananas [1](#)

Artichaut [1](#), [2](#)

Asperge [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Asperge verte [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Aubergine [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

Avocat [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

Avoine [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

Avoine (flocons) [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

- B -

Betterave [1](#), [2](#)

Bœuf

Bœuf Angus [1](#)

Bœuf (araignée) [1](#), [2](#)

Bœuf (carpaccio) [1](#)

Bouillon

Bouillon de bœuf [1](#)

Bouillon de légumes [1](#)

Bouillon de volaille [1](#), [2](#)

Boulgour [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Brocoli [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#)

Butternut [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

- C -

Cabillaud [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)
Cacahuète [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#)
Canneberge [1](#)
Câpres [1](#)
Carotte [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#)
Carvi (graines) [1](#), [2](#)
Cassis (baies) [1](#), [2](#)
Céleri [1](#)
Céleri branche [1](#), [2](#)
Champignon [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)
 Champignon de Paris [1](#), [2](#), [3](#)
 Chanterelles [1](#)
 Pieds-de-mouton [1](#)
 Shiitake [1](#), [2](#)
 Trompettes-des-morts [1](#)
Cheddar [1](#), [2](#)
Chou chinois [1](#), [2](#)
Choux de Bruxelles [1](#), [2](#)
Chou de Savoie [1](#), [2](#), [3](#)
Chou-fleur [1](#), [2](#), [3](#)
Chou-rave [1](#), [2](#), [3](#)
Chou rouge [1](#), [2](#), [3](#)
Cocos plats [1](#), [2](#)
Concombre [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#)
Coquille Saint-Jacques [1](#)
Courge (graines) [1](#), [2](#), [3](#)
Courgette [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#),
Crabe [1](#), [2](#)
Cream cheese [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)
Crevette [1](#), [2](#), [3](#)
Curry [1](#)

- E -

Edamame [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)
Emmental [1](#), [2](#), [3](#)
Endive [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)
 Endive rouge [1](#)
Épinard [1](#), [2](#), [3](#)
Épinard (pousses) [1](#), [2](#), [3](#)

- F -

Fenouil [1](#), [2](#)

Feta [1](#)

Fèves [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

Figue [1](#)

Framboise [1](#)

Fourme d'ambert [1](#), [2](#)

Fruit de la passion [1](#)

- G -

Gambas [1](#)

Gorgonzola [1](#)

Grenade (baies) [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Gruyère [1](#), [2](#), [3](#)

- H -

Haricot [1](#), [2](#)

Haricot vert [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

- J -

Jambon

Jambon blanc [1](#), [2](#)

Jambon de Bayonne [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

- K -

Kale [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

- L -

Lentilles

Lentilles corail [1](#)

Lentilles vertes [1](#)

- M -

Mâche [1](#), [2](#), [3](#)

Magret de canard [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Mangue [1](#)

Maquereau [1](#)

Menthe [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

Mozzarella [1](#)

- *h* -

Navet [1](#)

Noisette [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#)

Noix [1](#)

Noix de cajou [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Noix de coco [1](#)

Noix de coco (crème) [1](#)

Noix de coco (lait) [1](#)

Noix de macadamia [1](#), [2](#), [3](#)

Noix de pécan [1](#), [2](#), [3](#)

- *O* -

Œuf [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

Œuf dur [1](#)

Œufs (brouillés) [1](#), [2](#)

Oignon [1](#)

Oignon jaune [1](#)

Oignon nouveau [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#)

Oignon rouge [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Olive noire [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Orange [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

Orange sanguine [1](#)

- *p* -

Pain croquant suédois au seigle [1](#)

Pain pita [1](#)

Pamplemousse [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Parmesan [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Patate douce [1](#)

Pâtes intégrales [1](#), [2](#)

Pâtisson [1](#)

Persil [1](#), [2](#)

Physalis [1](#), [2](#)

Piment [1](#), [2](#)

Pistache [1](#), [2](#), [3](#)

Pleurotes [1](#), [2](#)

Poire [1](#), [2](#)

Pois cassés [1](#)

Pois chiches [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

Poivron [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Pomme [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

Pomme granny smith [1](#)

Pomme pinkLady [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Potimarron [1](#)

Poulet [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

- *Q* -

Quinoa , [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

- *R* -

Radis

Radis noir [1](#)

Radis rose [1](#), [2](#), [3](#)

Raisins secs [1](#)

Riz

Riz basmati [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Riz basmati complet [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Riz complet [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#)

Riz noir [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

Roquefort [1](#)

Roquette [1](#), [2](#), [3](#)

- *S* -

Salade

Salade (jeunes pousses) [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Salade batavia [1](#)

Salade d'herbes [1](#)

Salade laitue [1](#), [2](#), [3](#)

Salicornes [1](#)

Sarrasin [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Sarrasin (graines) [1](#)

Saumon [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

Saumon (fumé) [1](#), [2](#)

Sésame [1](#)

Sésame (graines) [1](#), [2](#), [3](#)

Soba [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Spaghettis [1](#)

- T -

Tahini [1](#), [2](#)

Tofu [1](#), [2](#), [3](#)

Tomate [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

Tomate cerise [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#)

Tomate (sauce) [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

Tournesol (graines) [1](#)

- V -

Vanille (gousse) [1](#)

Vermicelles de soja [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Verveine [1](#)

- W -

Wasabi [1](#)

- Y -

Yaourt [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Définitions*

Acide aminé

Acide organique constituant l'unité de structure des protéines.

Acide ellagique

L'acide ellagique est un polyphénol* antioxydant que l'on trouve dans divers fruits et légumes comme les châtaignes, les framboises, les fraises, les noix, les canneberges ou les grenades, par exemple.

Acides gras saturés

Ce sont les acides gras issus du règne animal (beurre, crème, fromages, graisses de porc, de bœuf, de canard, d'oie, etc.) ou du règne végétal (huile de noix de coco, huile de palme). Solides à température ambiante, ils sont moins fragiles que les acides gras insaturés, car ils supportent mieux la chaleur de la cuisson. Cependant, consommés en excès, ces acides gras augmentent la synthèse de mauvais cholestérol, le risque de diabète, l'hypertension et donc les problèmes cardiovasculaires. Les acides gras trans sont à proscrire.

Acides gras insaturés

Qualifiés de « bons » gras, ils se divisent en deux sous-catégories : les monoinsaturés et les polyinsaturés.

Les acides gras monoinsaturés sont les oméga 9. Liquides à température ambiante, ils supportent relativement bien la chaleur. On peut donc les utiliser pour cuisiner. La principale source d'oméga 9 est l'huile d'olive, mais on en trouve aussi dans les noix, l'avocat et les arachides.

Les acides gras polyinsaturés comprennent les oméga 3 et les oméga 6 (huile de tournesol, de soja et de maïs). Ces deux acides gras sont dits « essentiels » car ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Ils doivent donc être obtenus par l'alimentation.

Alcaloïde

Composé organique azoté et basique tiré d'un végétal (nom générique).

Anthocyane

Pigment végétal rouge, violet ou bleu des feuilles, des pétales et des fruits, situé dans les vacuoles des cellules.

Dégénérescence maculaire

Dépression de la rétine, appelée aussi tache jaune, située au pôle postérieur de l'œil et où l'acuité visuelle est maximale.

Fucoïdane

Il permet d'augmenter le flux sanguin soit l'oxygénation au niveau des organes.

Hypercholestérolémie

Augmentation anormale du taux de cholestérol dans le sang.

Hypocholestérolémiant, hypolipidémiant

Se dit d'un médicament intervenant dans le métabolisme des lipides et visant à normaliser le taux des lipides sanguins, des triglycérides et du cholestérol.

Probiotique

Se dit d'un micro-organisme vivant (bactérie ou levure, notamment ferment lactique) qui, ingéré en quantité suffisante, a un effet bénéfique sur la santé en améliorant l'équilibre de la flore intestinale.

Provitamine

Toute substance présente dans les aliments que l'organisme transforme en vitamine.

Végétalisme

Régime alimentaire excluant tout aliment d'origine animale (œufs, laitage, miel, etc.).

Végétarisme

Régime alimentaire excluant toute chair animale (viande, poisson), mais qui admet en général la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromage, yaourts).

*Les définitions sont extraites du Dictionnaire de français Larousse.
